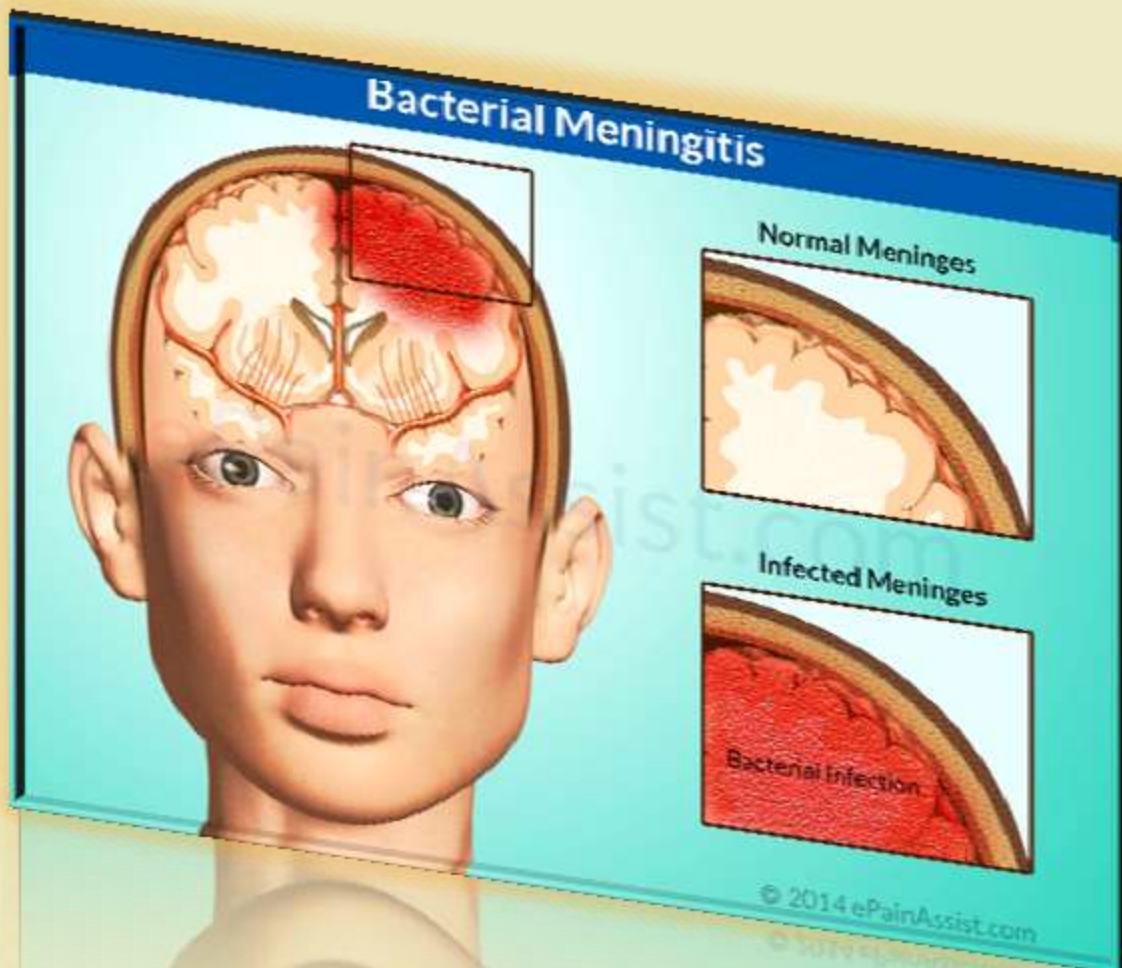
ماڵی زانیاری پزیشکی





نوسین و ئامادەکردن : ئەرکان علی   (ی.بێهۆشکار)

Meningitis ::   هەوكردنی پەردەی مێشک



بریتییە لە التهابات و هەوکردنی ئەو پەردەیەی دەوری مێشک و دڕکەپەتکی داوە کە ناودەبرێت بە .(Meninges)
ئەو ئاوسانەی لە هەوکردنی ئەم پەردەوە درووستدەبێت چەند نیشانەیەکی دیاریکراو دروستدەکات وەک ، سەرئێشە و تـــا و ڕەقبوونی مل.
هۆکارەکانی هەوکردنی پەردەی مێشک بریتین لە پیسبوون بە ڤایرۆس و بەکتریا و کەڕوو ، ئەگەرچی هەندێ کات کەسی توشبوو بەم نەخۆشییە لەماوەی چەند هەفتەیەک ئەم حاڵەتە تێدەپەڕێنێت بەبێ ئەوەی پێویست بە چارەسەری بکات ، بەڵام لای کەسانی دیکە ژیان دەخاتە مەترسییەوە و پێویست بە چارەسەری تەواوەتی و بەهێز دەکات.
بۆیە کاتێک گومان دروستبوو لە تووشبون بە هەوکردنی پەردەی مێشک ئەوا بەدوای چارەسەری بەپەلە و پێویست بگەڕێ بەتایبەت ئەگەر بەهۆی بەکتریاوە بوو. Bacterial meningitis

نیشانەکانی هەوکردنی پەردەی مێشک چین ؟

سەرەتای دەستپێکی نیشانەکانی هەوکردنی پەردەی مێشک وەک تووشبون بە هەڵامەتە (انفلونزا) ، بەڵام دواتر نیشانەکان گەشەدەکەن و پەرەدەستێنن دوای ماوەیەکی کەم یان پاش چەند ڕۆژێک ، نیشانەو دەرکەوتەکان بۆ هەرکەسێک کە تەمەنی لە ٢ ساڵ زیاتر بێت بریتیین لەمانەی خوارەوە-:
-لەپڕ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی (تـــا.(
-ڕەقبوونی مل.
-سەرئێشەیەکی توند کە ئاساییانە نییە.
-سەرئێشە لەگەڵ هێڵنجدان و ڕشانەوە.
-سەرلێشێوان و کەمبوونی تەرکیز.
-خەوهاتن یان قورس خەبەربوونەوە لە خەو.
-درووستبونی گەشکە.
-نەبوونی(ئارەزووی خواردن یان تینووبون.(
-هەستیاربوون و بێزاری بە ڕووناکی.
-هەندێ جار درووستبونی پەڵەی پێست.

نیشانەکان لە منداڵی بچووک و تازە لەدایکبودا بریتین لەمانە:-

-بەرزی پلەی گەرمی لەشی.
-گریانێکی بەردەوام.
-بەڕادەیەکی زۆر خەوهاتن و بێتاقەتی و زوو شێتگیربوون.
-سستی و تەمبەڵییەکی زۆر.
-لاوازی خواردن.
-درووستبونی پەڵەیەکی نەرم لە لووتکەی سەری منداڵەکە.
-ڕەقبوونی لەشی منداڵەکە یان ملی.

هەوکردنی پەردەی مێشک لە منداڵدا حاڵەتێکی قورسە و بەردەوام نارەحەتەو دەگریی.

*هۆکارەکانی هەوکردنی پەردەی مێشــک:-

ڤایرۆس باوترین هۆکارە بۆ تووشبون بە هەوکردنی پەردەی مێشک ، لەدوای ئەو بەکتریا دێت بەپلەی دووەم ، لە هەندێ حاڵەتی کەمیشدا کەڕوو دەبێتە هۆی هەوکردنی پەردەی مێشک ، لەبەرئەوەی هۆکاری بەکتریایی مەترسیدارترینیانە بۆیە گرنگە کە سەرەتا بە ووردی باسی ئەو بەکتریانە بکەین کە دەبنە هۆی هەوکردنی پەردەی مێشک....
کاتێک بەکتریا دەچێتە ناو خوێن ، لە ڕێگەی جۆگاکانی خوێنەوە دەچێتە مێشک و دڕکەپەتک و ببێتە هۆی ڕوودانی ئەو حاڵەتە ، بەڵام لەهەندێ حاڵەتی دیکە دەکرێت بەکتریاکە ڕاستەوخۆ کاربکاتە سەر پەردەی مێشک ئەمەش دەکرێت ڕوو بدات لەکاتی ئەنجامدانی نەشتەرگەری یان شکانی سەر...هتد..
لێرەدا ناوی هەندێک لە بەکتریا باوەکان باسدەکەین کە دەبنە هۆی هەوکردنی پەردەی مێشک:-
١ -بەکتریای **Streptococcus Pneumoniae** یان -: **(Pneumococcus)**
ئەم بەکتریایە هۆکارێکی باوە بۆ تووشبون بە هەوکردنی پەردەی مێشک لە هەموو تەمەنەکاندا ، هەروەها ئەم بەکتریایە هۆکارە بۆ ئاوسانی سییەکان و

هەوکردنی گوێیەکان و جیوب ، بەگشتی بەکارهێنانی ڤاکسین یارمەتیدەرە بۆ خۆپارێزی لە مەترسی ئەم بەکتریایە.
٢ -بەکتریایی Neisseria meningitidis یان -: (Meningococcus) ئەم بەکتریا هۆکارێکی دیکەیە بۆ توشبون بە هەوکردنی پەردەی مێشک ، ئەگەرچی ئەم بەکتریا بەشیوەیەکی باو دەبێتە هۆی هەوکردنی بەشی سەرەوەی سیستمی هەناسەدان بەڵام کاتێک بچێتە ناو خوێن ئەوا دەبێتە هۆی هەوکردنی پەردەی مێشک ، ئاساییانە بۆ ئەم جۆرەشیان بەکارهێنانی ڤاکسین ڕێگایەکە بۆ خۆپاراستن لەو بەکتریایە.
٣ -بەکتریایی Haemophilus influenzae یان -: (Haemophilus) ئەم بەکتریاش هۆکارێکی دیکەیە بۆ هەوکردنی پەردەی مێشک بەڵام ئەم جۆرەیان بەتایبەت لە منداڵدا ، خۆشبەختانە ڤاکسینی نوێ هەیە بۆ کەمکردنەوەی مەترسییەکانی ئەم بەکتریایە.
٤ -بەکتریایی Listeria monocytogenes یان -: (Listeria) ئەم بەکتریایە بەزۆری هەیە لەناو پەنیری بە پەستەرەنەکراو واتە معقم نەبێت ، لە ئافرەتی دووگیان و منداڵی تازەلەدایکبوو یان منداڵی بچووک ئەگەری تووشبونیان زیاترە بەم بەکتریایە ، یان ئەو کەسانەی کە سیستمی بەرگری لەشیان لاوازە زیاتر هەستیارترن ،ئەم بەکتریا توانای تێپەڕبوونی هەیە بە بەربەستی ویڵاشدا بۆیە هەوکردن بەم بەکتریایە لە قۆناغەکانی کۆتایی سکپڕی ژیانی کۆرپەلە دەخاتە مەترسییەوە.
*هەوکردنی پەردەی مێشک بەهۆی ڤایرۆسەوە -: (Viral meningitis)
ئاساییانە هەوکردنی پەردەی مێشک بەهۆی ڤایرۆسەوە مەترسیەکەی وەک بەکتریا نییە ، ئەگەرچی زۆرترین ڕێژەی هەوکردنی پەردەی مێشک بەهۆی ڤایرۆسەوەیە ، کە بەزۆری لە کۆتاییەکانی وەرزی هاوین ڕوودەدات ، نموونەی ڤایرۆسەکان وەک (Herpes simplex , HIV , mups , West nile... هتد..

*هەوکردنی پەردەی مێشک بەهۆی کەڕوو -: (Fungal meningitis)
ئەگەرچی هەوکردنی پەردەی مێشک بەهۆی کەڕووەوە حاڵەتێکی باو نییە و دەکرێت بڵێین دەگمەنە بەڵام یەکێکە لەڕێگاکانی توشبون بە هەوکردنی پەردەی مێشک بەڵام ناگوازرێتەوە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە ، (Cryptococcal meningitise) باوترین شێوەی کەڕووەکانە کە کاریگەری درووستدەکات لەسەر ئەو کەسانەی کە سیستمی بەرگری لەشیان لاوازە وەک توشبوانی

نەخۆشی ئایدز..بۆیە لەم حاڵەتەدا مەترسی درووستدەکات بۆسەر ژیان ئەگەر بێت و دەرمانی دژە کەڕوو بەکارنەهێنرێت.(antifungal medication)

***هەوکردنی درێژخایەنی پەردەی مێشک :- کاتێک هەندێ لە ئۆرگانیزمەکان بەشێوەیەکی هێواش گەشە دەکەن وەک ،(کەڕوو یان mycobacterium tuberculosis)ئەوا توانایان هەیە بجنە ناو ئەو پەردە و شلەیەی کە دەوری مێشکی داوە و ببنە هۆی هەوکردنی درێژخایەنی پەردەی مێشک، پەرەسەندنی ئەم هەوکردنە دوو هەفتە یان زیاتر دەخایەنێت ، وە دەبێتە هۆی ڕوودانی چەند نیشانەیەک وەک ، تا ، سەرئێشە ، ڕشانەوە و تێکچونی ئەقڵی....**

"" لەگەڵ هەموو ئەوانەی کە باسمان کردن هەندێ هۆکاری لاوەکی دیکە هەن کە دەبنە هۆی هەوکردنی پەردەی مێشک وەک کارلێکی ماددەی کیمیایی و هەستیاربوون بە دەرمان و هەندێ جۆری شێرپەنجە...

کەی پێویستدەکات سەردانی دکتۆر بکەیت ؟

هەرکات نیشانە مەترسیدارەکانی هەوکردنی پەردەی مێشک بەدیکراو بینرا لە خۆتدا یان لە هەر کەسێک لە خێزانەکەتدا ئەوا پێویستە بەزووی سەردانی پزیشک بکرێت بەمەبەستی چارەسەری پزیشکی پێویست، نیشانەکانیش وەک لە بەشی یەکەم باسمان کردن بریتین لەمانەی خوارەوە-:

-تـــا
-سەرئێشەیەکی تووند.
-سەرشێواوی و گێژی.
-ڕشانەوە.
-ڕەقبوونی مل.

هەوکردنی پەردەی مێشک بەهۆی بەکتریا مەترسیدارە بۆیە ئەگەر بەزووی دەرمان و چارەسەری بەکارنەهێنرێت ئەوا ژیان دەخاتە مەترسیەوە.

ئەو کەسانەی مەترسیان زیاتر لەسەرە بۆ تووشبون بە هەوکردنی پەردەی مێشک-:

-تەمەن :- هەوکردنی پەردەی مێشک بەهۆی ڤایرۆسەوە زیاتر باوترە لە مندالی

بچووک و خوار ٥ ساڵان ، لەکاتێکدا هەوکردنی پەردەی مێشک بە هۆکاری بەکتریا زیاتر باوترە لە تەمەنی ٢٠ ساڵی بۆ خوارەوە.

-ئەو کەسانەی دەمێننەوە لە ژینگەی کۆمەڵ تێکەڵ :- مەبەستمان لەم خاڵە ئەوەیە ئەو کەسانەی کە لە بەشی قسم داخلین جا بە هەر هۆیەک بێت خوێندن بێت یان بواری سەربازی یان قوتابخانەکان ، واتە ژینگەیەک بێت کە تێکەڵاوییەکی زۆر درووست بێت ئەمەش بەهۆی مەترسی تووشبونیان بە بوکتریایی Meningococcal meningitis چوونکە ئەم بەکتریایە دەگوازرێتەوە لە ڕێگەی سیستمی هەناسەدان و هەوا گۆڕکێوە وە توانای بڵاوبونەوەی هەیە بە خێرایی لە گرووپ و ژینگەیەکی فراواندا.

-دووگیانی :- ئافرەتانی دووگیان زیاتر کاریگەرن بۆ تووشبون بە هەوکردنی بەهۆی بەکتریایی Listeria کە ناودەبرێت بە listeriosis، ئەمەش هۆکارە بۆ هەوکردنی پەردەی مێشک ، ئەم بەکتریا هۆکارە بۆ لەبارچوون و پێش وەختە لەدایکبوونی منداڵ.

-ئەو کەسانەی سیسمی بەرگری لەشییان لاوازە :- ئەوکەسانەی دەناڵێنن بەدەست لاوازی سیستمی بەرگری لەشیان جا بە هەر هۆکارێک بێت ئەوا مەترسییان زیاترە بۆ تووشبون بە هەوکردنی پەردەی مێشک ، ئەم لاوازیەی سیستمی بەرگری دەکرێت بە هۆکاری نەخۆشی ئایدز بێت یان بەکارهێنان و ئالوودەبون بە ئەلکهول یان نەخۆشی شەکرە یان بەکارهێنانی هەندێ جۆری دەرمان کە کاردەکاتە سەر سیستمی بەرگری لەش و هەر هۆکارێکی دیکە کە کاربکاتە سەر لاوازی سیستمی بەرگری لەش... ، هەروەها ئەو کەسانەی سپڵیان لابراوە (Spleen removed) مەترسییان زیاترە بۆیە پێویستە ڤاکسین بەکاربهێنن بۆ کەمکردنەوەی مەترسییەکان.

*ئەو حاڵەتە مەترسیدارانەی کە بەهۆی هەوکردنی پەردەی مێشک ڕوودەدەن-:

وەک ووتمان هەوکردنی پەردەی مێشک حاڵەتێکی ئاسان و سادر نییە کە شایەنی گوێ پێدان نەبێت ، بەڵکو پێویستدەکات هەرچی زووە لایەنی چارەسەری بگیرێتەبەر هەتا ئەوەی دووربین لەهەر حاڵەت و ڕووداوێکی نەخوازراو وەک

ڕوودانی گەشکە بەتایبەت لە منداڵدا هەروەها تێکشکان و زیان بەرکەوتن بە سیستمی دەماری، هەندێک لە حاڵەتە مەترسیدارەکان بریتین لەمانەی خوارەوە :-

-لەدەستدانی هەستی بیستن.
-قورسبونی زاکیرە و میمۆری مێشک.
-درووستبوونی کێشە لە ڕۆشتن و ڕاڕەوکردندا.
-لاوازبوونی توانای فێربوون.
-تێکشکانی مێشک.
-گەشکە.
-پەککەوتن یان عجزی گوورچیلەکان.
-ڕوودانی حاڵەتی شۆک.
-مردن.

**لەگەڵ هەموو ئەمانەدا نابێت ڕەشبین ببین چوونکە ئەگەر بەزوویی دەستبکەین بە وەرگرتنی چارەسەر ئەوا ئەم مەترسیانە دووردەکەونەوە یان کەمدەبنەوە.

ئەو ڤاکسینانەی کە بەکاردەهێنرێن بۆ چارەسەری و خۆپارێزی لە هەوکردنی پەردەی مێشک-:

هەندێک لە شێوەو جۆرە جیاوازەکانی هەوکردنی پەردەی مێشک بەهۆی بەکتریاوە دەتوانرێت بەرهەڵستی بکرێت بەهۆی ئەم ڤاکسینانەی خوارەوە..
-ڤاکسینی **Haemophilus influenzae type b** کە ناسراوە بە **(Hib vaccine)**، ئەم ڤاکسینە بەزۆری بەکاردێت بۆ منداڵ بەتایبەت لە تەمەنی دوو مانگیەوە پێی دەدرێ ، هەروەها دەکرێت بۆ کەسی گەورە و پێگەشتوش بەکاربهێنرێت کاتێک کە تێکچون و نوخۆشی هەبێت لە خانە قەدییەکانی خوێنی یان نەخۆشی ئایدزی هەبێت یان ئەگەر سپڵی بۆ لابرابوو ، واتە سپڵی نەبوو ئەوا دەتوانرێت ئەم ڤاکسینە بەکاربهێنرێت.
-ڤاکسینی **Pnemococcal Conjugate.** کە ناسراوە بە **(PCV13)** ، ئەم ڤاکسینەش بەزۆری ڕەچاودەکرێت بۆ منداڵانی تەمەن دوو ساڵ و کەمتر هەروەها دەتوانرێت بە دۆزێکی زیاتر بەکاربهێنرێت بۆ منداڵی تەمەنی ٢ بۆ ٥ ساڵان

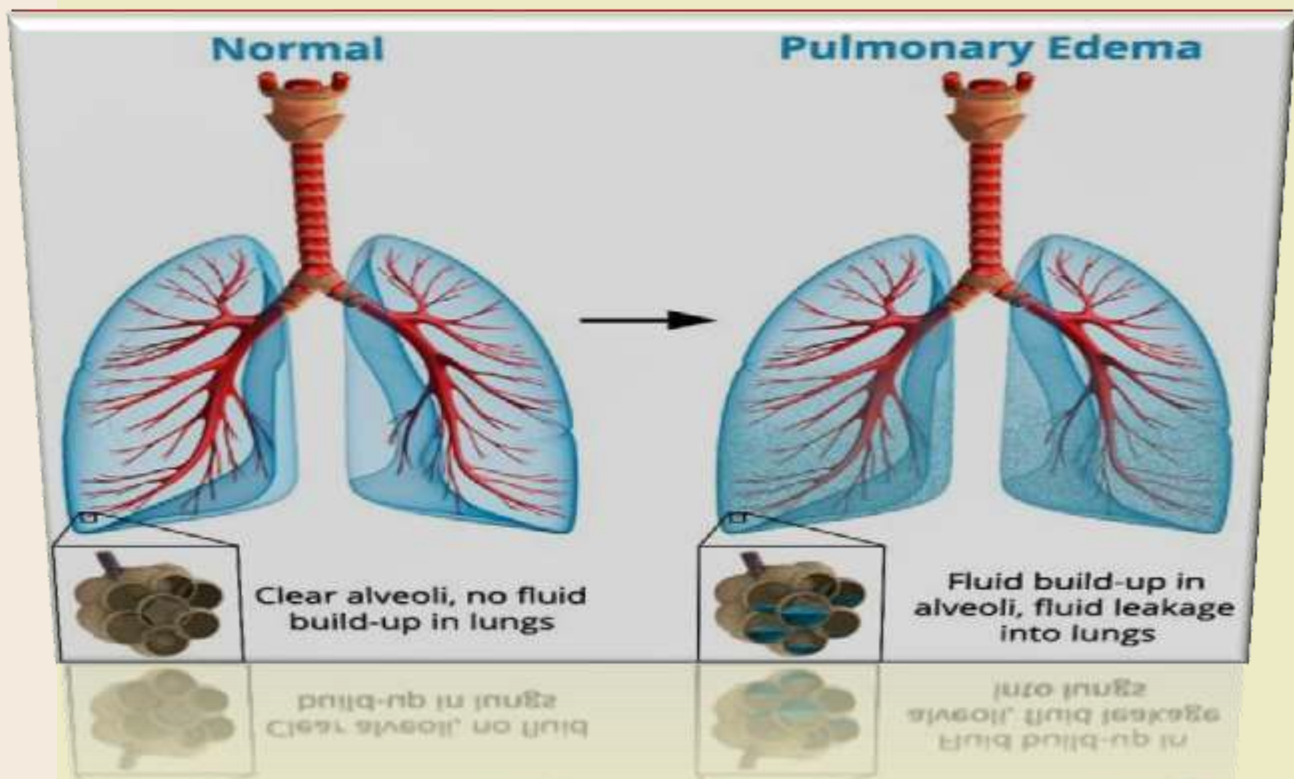
بەتایبەت بۆ ئەوکەسانەی کە نەخۆشی درێژخایەنی دڵ و سییەکانیان هەیە یان تووشی شێرپەنجە بوون.
-ڤاکسینی Pnemococcal Polysaccharide کە ناسراوە بە (PPSV23)، ئەم ڤاکسینە بەکاردێت بۆ کەسێک لە دژی بەکتریایی Pneumococcal سەنتەری خۆپاراستن و چارەسەرکردن ڕێنمایی دەدات کە ئەم ڤاکسینە (PPSV) بەکاربهێنرێت بۆ هەر کەسێک کەتەمەنی لە ٦٥ ساڵ یان زیاتر وە بۆ کەسی پێگەشتوو و هەرزەکار هەروەها لە تەمەنی دوو ساڵی بەرەو سەرەوە ، هەروەها بۆ ئەوکەسانەی کە سیستمی بەرگری لەشیان لاوازە ، هەروەها بۆ کەسێک کە نەخۆشی درێژخایەنی دڵی هەیە یان نەخۆشانی شەکرە هەروەها ئەو کەسانەی کەمخوێنن لە جۆری Sickle cell anemia وە بۆ ئەوکەسانەی کە سپڵیان نییە.
-ڤاکسینی Meningococcal Conjugate سەنتەری خۆپارێزی و چارەسەری نەخۆشی ئاماژە بەوە دەکات کە ئەم ڤاکسینە بە دۆزێکی تاک بەکاربێت بۆ ئەو کەسانەی تەمەنیان لە نێوان ١١ بۆ ١٢ ساڵیدایە هەروەها بە دۆزێکی کەمێ زیاتر بۆ تەمەن ١٦ ساڵ ، ئەمانە و چەندین ووردەکاری دیکە هەیە کە دکتۆر ڕێنمایی دەدات.

چۆن خۆمان بپارێزین لە هەوکردنی پەردەی مێشـــک ؟

ئەو ڤایرۆس و بەکتریانەی کە دەبنە هۆی هەوکردنی پەردەی مێشک ئاساییانە توانای بڵاوبوونەوەیان هەیە لەڕێگەی کۆکە و پژمین و ماچکردن و بەکارهێنانی کەلوپەلی نان خواردن و فلچەی دان شۆردنی کەسانی دیکە ، لەبەر ئەم هۆکارانە پێویستە ئەم هەنگاوانەی خوارەوە ڕەچاوبکرێت بۆئەوەی خۆمان بپارێزین لە هەوکردنی پەردەی مێشک-:
-شۆردنی دەستەکان :- شۆردنی دەستەکان دەمانپارێزێت لە میکرۆب بۆیە شۆردنی دەستەکان لە پێش نان خواردن و لەدوای چوونە توالێت ، بەتایبەت پێویستە منداڵ ڕێنمایی بکرێت بە ئەنجامدانی ئەوکارە.
-خۆمان بەدووربگرین لە بەکارهێنانی کەلووپەلی کەسانی دیکە وەک قاپ و فلچەی دان شۆردن ...هتد.
-هێشتنەوەی سیستمی بەرگری لەش بە بەهێزی و درووستی ئەمەش بە خواردنی خۆراکی تەندرووست و پێویست ، وە خواردنی میوە و سەوزەی فرێش و خاوێن.
-لەکاتی کۆکە و پژمین وا پێویستە کە دەست بە دەم و لووتەوە بگیرێت.
-بۆ ئافرەتانی دووگیان بەردەوام ڕەچاوی تەندروستی گشتی خۆیان بکەن

لەڕێگەی خواردنی تەندروست و خاوێن ، خۆیان بەدووربگرن لە پەنیر و بەرهەمی شیرەمەنی بەپەستەرەنەکراو واتە خاوێن نەبێت.

جیاوازی نێوان کۆبونەوەی ئاو لە سییەکان و هەڵئاوسانی سیکڵدانۆچکەکان لە سییەکان.
Pulmonary Edema & Emphysema



سەرەتا ئەگەر باسی **Pulmonary Edema** بکەین ئەوا بریتییە لە کۆبونەوەی لەڕادەبەدەری ئاو و فلوود لە سییەکاندا ئەم فلود و ئاوە زیادەیەش فرمانی سییەکان قورس دەکات لە ئاڵوگۆڕی گازەکانی ئۆکسجین و دوانۆکسیدی کاربۆن لە نێوان خوێن و خانەکانی لەشدا.
بەڵام **Emphysema** بریتییە لە نەخۆشییەکی درێژخایەنی سییەکان کە دەبێتە

هۆی ڕوودانی هەناسە کورتی ئەمەش بەهۆی زۆری هەڵئاوسانی سیکڵدانۆچکەکانی هەوا لە سییەکاندا کە ناسراوە بە توورەکە هەواییەکان ،
لە حاڵەتی Emphysema شانە بەشداربووەکانی ئاڵوگۆڕی نێوان ئۆکسجین و دوانۆکسیدی کاربۆن لە سییەکاندا تێکدەشکێن و زیانیان پێدەگات ،
Emphysemaلە گرووپی نەخۆشییەکانی سییەکانە کە ناسراوە بە (COPD) ، یان. Chronic Obstructive Pulmonary Disease

نیشانەی سەرەکی بۆ حاڵەتی Pulmonary Edema بریتییە لە هەناسە کورتی کە زۆرجار بە توونديە و نەخۆش هەراسان دەکات نیشانەکانی دیکەی بریتییە لە کۆکە و لەگەڵیدا هێنانەوەی بەڵغەم ، هەروەها ئارەقێکی ساردی شێدار دەکاتەوە کەسەکە ، سەرشێواوی و بێهێزی ، ئازاری سنگ ، سەرئێشە ، ڕشانەوە ، لاوازی لە دروستکردنی بیرکردنەوە.
هەروەها هەناسە کورتی باوترین نیشانەی Emphysema یە ، هەروەها نیشانەکانی دیکەی ئەم حاڵەتە بریتیە لەمانە : کۆکە ، خیزەی سنگ ، کەمبوونەوەی توانای وەرزشکردن ،ئەو کەسانە کە ئەم حاڵەتەیان هەیە هەوڵدەدات کە بەتەواوی هەناسە بداتەوە (بەمەش لێوی بەشێوەیەک دەکاتەوە وەک ئەوەی فیکە لێبدات بەمانەیەکی دیکە بەشێکی کەمی لێوی دەکاتەوە کە بەم نیشانەیە دەڵێن.(Pursed-lip breathing

***کۆبونەوەی فلود لە سییەکاندا Pulmonary Edemaبەگشتی بەهۆی دوو هۆکاری سەرەکی درووستدەبێت یەکەمیان پەیوەندیدارە بە دڵ (Cardiogenic) ، ئەوی دیکەیان پەیوەندیدار نییە بە دڵەوە.(non-cardiogenic)**
کۆبونەوەی فلود لە سییەکان پەیوەندیدار بەدڵ (Cardiogenic pulmonary edema)باوترین جۆریانە و زۆرجار ئاماژەیە بۆ پەککەوتنی دڵ (عجزی دڵ) :
، بەڵام جۆری دووەمیان (non-cardiogenic pulmonary edema) کەمتر باوترە و هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ پەککەوتنی گورچیلە یان هەڵمژینی ماددەی ژەهر ، بەرزی لە ئاستی ڕووی دەریاوە ,High altitude (HAPE) کاریگەری لاوەکی دەرمانەکان ، ....هتد.

***بەڵام هۆکاری سەرەکی بۆ ڕوودانی هەڵئاوسانی سیکڵدانۆچکەکان Emphysemaبریتییە لە جگەرەکێشان ، وە هۆکاری دیکە کە مەترسی**

دروستدەکەن بۆ توشبون بەم حاڵەتە بریتییە لە-:
-کەمی لە ئەنزیمی, **alpha-1-antitrypsin**
-هەوای پیس بوو ،
-بۆماوەیی ،
-تەمەن ،
-ڕەگەزی نێر.

مەبەست چییە لە **Pulmonary edema** و چۆن ڕوودەدات ؟

بریتییە لە کۆبونەوەی لە ڕادەبەدەری فلود لە سییەکان ، وەک دەزانن لەڕێگەی کرداری هەناسەدان هەوا هەڵدەمژین لەڕێگەی دەم و لووت دواتر ئەم هەوایە دەچێتە ناو بۆری هەوا دواتر بۆری هەوا بۆ دوو لقی بۆری هەوای بچوکتر دابەش دەبێت هەر لقێک لەم لقە بۆریانە دەچێتە ناو سییەکەوە (سی ڕاست و سی چەپ) ، دوای ئەوە هەوای هەڵمژراو بە پێکهاتەی بچوکتردا تێپەڕدەبێت هەتا دەگاتە توورەکەی هەوای زۆر بچووک کە ناودەبرێت بە سیکڵدانۆچکەکانی هەوا **(alveoli)**لێرەدا شوێنی ئاڵوگۆڕی گازەکانە لەنێوان خوێن و سیکڵدانۆچکە چوونکە سیکڵدانۆچکەکانی هەوا بە تۆڕێک لە موولولە خوێنی زۆر بچووک دەورەدراون دیواری خانەکانیان زۆر باریکن ئەمەش وادەکات ئۆکسجین لە هەوا جیاببێتەوەو بگوازرێتەوە بۆ هیمۆگلوبینی خوێن لەناو خڕۆکە سوورەکانی خوێن بەمەش ئۆکسجین دەگوازرێتەوە بۆ خانەکانی لەش و دوانۆکسیدی کاربۆنیش لە خانەکانەوە هەڵدەگیرێن و دەگێڕدرێتەوە بۆ سییەکان و دەکرێتە دەرەوە لەڕێگەی کرداری هەناسەدانەوە.
*لێرەدا ئەوەی گرنگە باسی بکەین ئەگەر فلودێکی زۆر چووە ناو سیکڵدانۆچکەکانی هەوا یان ئەگەر فلودێکی زۆر کۆبویەوە لە بۆشایی نێوان دیواری سیکڵدانۆچکەکان و دیواری موولولەکانی خوێن ئەوا لەم کاتەدا ئۆکسجین و دوانۆکسیدی کاربۆن دووریەکی گەورەیان دەبێت و لەوانەیە توانای گواستنەوەیان نەبێت لەنێوان سییەکان و لوولەکانی خوێن ، بەمەش یەکەم نیشانەی کۆبونەوەی فلود لە سییەکان **(Pulmonary edema)** بەدەردەکەوێت کاتێک کە ئۆکسجینی پێویست ناگات بە خانەکانی لەش ئەو نیشانەش بریتییە لە هەناسە کورتی. **Shortness of breath**

مەبەست چییە لە Emphysema ؟

بریتییە لە نەخۆشییەکی درێژخایەنی سییەکان کە دەبێتە هۆی ڕوودانی هەناسە کورتی ئەمەش بەهۆی زۆری هەڵئاوسانی سیکڵدانۆچکەکانی هەوا لە سییەکاندا کە ناسراوە بە توورەکە هەواییەکان ، ئەو کەسانەی کە ئەم حاڵەتەیان لەگەڵدایە سیستمی هەناسەدان و ئالوگۆڕی گازەکان تێیاندا پەکی دەکەوێت یان هەر تێکدەشکێت ، Emphysemaلە گرووپی نەخۆشییەکانی سییەکانە کە ناسراوە بە (COPD) ، یان . Chronic Obstructive Pulmonary Disease دەستەواژەی (Obstructive) واتە ڕێگر ئەمەش هۆکارەکەی بۆئەوە دەگەڕێتەوە چوونکە کرداری پێدارۆشتنی هەوا یان هەناسەدانەوە هێواشە یان وەستاوە چونکە بەهۆی زۆر هەڵئاوسانی سیکڵدانۆچکەکانەوە ئاڵوگۆڕی گازەکان ناکرێت کاتێک کەسێک هەناسە دەدات لەبەرئەوەی جوڵەی گازەکان نییە یان زۆر کەمە بەهۆکاری هەڵئاوسانەکە.

حاڵەتی Emphysema توێکاری سییەکان دەگۆڕێت (Anatomy) بە چەند ڕێگایەکی گرنگ ، کاتێک شانەکانی سیی تێکشکان بەهۆکاری ئەم نەخۆشییە ئەوا بۆریەکانی هەوا توشی پوکانەوە دەبن ، چونکە خۆی ئاساییانە دوانۆکسیدی کاربۆن لەڕێگەی کرداری هەناسەدانەوە دەکرێتە دەرەوە بەڵام کاتێک ئەو شانانە تێکشکان ئەوا ئەو بۆریچکەکانی سییەکان توشی پوکانەوە دەبن بەمەش قورسدەبێت بۆ بەتاڵکردنەوەی سیکڵدانۆچکەکانی هەوا لەو هەوا و گازەی کە تێیدایە.

ئەگەر تێبینیمان کردبێت سیی ئاسایی وەک ئیسفنجێکی نوێ وایە ، بەڵام لە حاڵەتی Emphysema دا وەک ئیسفنجێکی کۆنی لێدێت و وەک ئەوەی کونەکانی گەورەدەبن و چالاکی کەمدەبێت و شێوە لاستیکییەکای لەدەستدەدات ، چونکە ئەگەر بەشێوەیەکی ئاسایی سەیر بکەین لەکاتی هەناسەوەرگرتن سییەکانمان فراوان دەبن واتە شێوەیەکی لاستیکی هەیە بەڵام لە حاڵەتی Emphysemaئەو شێوە لاستیکییەی وون دەکات و لەدەستی دەدات لەئەنجامی ئەو هەڵئاوساویەی لە سیکڵدانۆچکەکان ڕوویانداوە ، هەروەها لە حاڵەتی Emphysemaدا سییەکان شانە ئیسفنجیەکانیان تێکدەشکێت و زیانیان بەردەکەوێت جگە لەمانە کاریگەری خراپیش درووستدەکەن تەنانەت بۆسەر لوولە خوێنەکانیش چونکو ئۆکسجینی پێویست وەرناگرن.

نیشانەکانی کۆبونەوەی ئاو لە سییەکان و هەڵئاوسانی سیکڵدانۆچکەکانی هەوا..

باوترین نیشانەی کۆبونەوەی ئاو لە سییەکان **Pulmonary edema** بریتییە لە هەناسە کورتی یان تەنگەنەفەسی ئەمەش بەهۆی ئەوەی کە سییەکان تووشی پەککەوتن دەبن و ناتوانن ئۆکسجینی پێویست بۆ لەش دابین بکەن ،ئەم هەناسە کورتیەش بەوە جیادەکرێتەوە کە سەرەتایەکی پلە پلەکراوە واتە بە شێوەیەکی تەدریجیانە ڕوودەدات هەرچەندە تووندی هەناسە کورتیەکە پشت دەبەستێت بە هۆکارەکەی بۆ نمونە لەهەندێک حاڵەتی کۆبونەوەی ئاو لە سییەکان کە ناسراوە بە **Flash pulmonary edema** هەناسە کورتییەکە لە پڕ و لەناکاو ڕوودەدات کە ئەمەیان زۆرجار پەیوەندیدارە بە جەڵدەی دڵەوە، سەرباری بوونی تەنگەنەفەسی ئەو کەسانە کە ئاو لە سییەکانیان کۆبۆتەوە نیشانەی خیزەی سنگیان تێدا دەردەکەوێت هەروەها لەکاتی پاڵکەوتن تەنگەنەفەس دەبن کە ئەم جۆرەی تەنگە نەفەسی ناودەبرێت بە **(Orthopnea)** هەندێک لەو نەخۆشانەی کە ئەم حاڵەتەیان لەگەڵدایە دوو بۆ سێ سەرین بەکاردێنن وەک پاڵپشتی بۆئەوەی تووندی ئەو حاڵەتە کەم بکەنەوە.
هەروەها جۆرێکی دیکەی تەنگەنەفەسی کە تووشی ئەو کەسانە دەبێت ئاو لە سییەکانیان کۆبۆتەوە بەوە جیادەکرێتەوە کە شەوانە کەسی تووشبو لە خەو خەبەر دەکاتەوە لەڕووی پزیشکییەوە ئەم جۆرەی تەنگەنەفەسیی ناسراوە بە **Paroxythmal Nocturnal dyspnea**،وا باشترە لەکاتی ڕوودانی ئەم تەنگەنەفەسییە هەستیت و کەمێک بە ژوورەکەتدا بگەڕێیت یان لای پەنجەرەی ژوورەکەت بۆماوەیەک بوەستیت بۆئەوەی هێمن و ئارام ببیتەوە.
تەنگەنەفەسی لەکاتی کۆبونەوەی ئاو لە سییەکاندا بەشێوەیەکە ئارامت لێدەبڕێت و تەواو بێزارت دەکات بەشێوەیەک هەندێ جار وەک هەناسە بڕکێی سەرە مەرگ وایە کە دەبێتە هۆی دەردانی ئارەقە و شێداربوون هەروەها درووستبونی کۆکە و هێنانەوەی بەڵغەم ، کەمی ئۆکسجین بەهۆی ئەم حاڵەتەوە کاردەکاتە سەر ئۆرگان و ئەندامەکانی دیکەی لەش بۆ نموونە سەرشێواوی و بێهێزی ڕوودەدات لەئەنجامی پێنەگەیشتنی ئۆکسجین بە مێشك ، هەروەها زەبحە **(angina)** یان

سنگە کوژێ ڕوودەدات کە نیشانەی سەرەکی ڕوودانی ئەم حاڵەتە بریتییە لە ئازاری سنــگ.
*کۆبونەوەی ئاو لە سییەکان کە بەهۆی پەککەوتن یان عجزی لای چەپی دڵ ڕوودەدات (Left heart failure) لێرەدا پەستان دەگەڕێتەوە بۆ لوولە خوێنی سییەکان ، بەڵام هەندێک نەخۆش کە عجزی لای ڕاستی دڵیان هەیە (Right heart failure) ئەوا لێرەدا پەستانەکە دەگەڕێتەوە بۆ لوولە خوێنەکانی لەش وە کۆبونەوەی فلود و ئاو لەوانەیە ڕووبدات لە پێیەکان و ئەژنۆ یان سمت ئەگەر کەسەکە بۆماوەیەکی زۆر دابنیشێت.
*جۆرێکی دیکەی Pulmonary edema کە پەیوەستە بە بەرزی لە ئاستی ڕووی دەریاوە High altitude pulmonary edema لەم جۆرەیان تووشی هەوکردن و ئاوسانی مێشک دەبنەوە ئەمەش چەند نیشانەیەکی هەیە وەک سەرئێشە و ڕشانەوە و لاوازی توانای بڕیاردان.

نیشانەکانی Emphysema چین ؟

بەهەمان شێوەی حاڵەتی Pulmonary edema هەناسە کورتی باوترین نیشانەیە بۆ Emphysema، هەروەها کۆکە کە بەهۆی دروستبونی لینجە مادده ڕوودەدات هەروەها خیزەی سنگ نیشانەیەکی دیکەیە ،هەروەها ئەو کەسانەی کە ئەم حاڵەتەیان هەیە هەوڵدەدات کە بەتەواوی هەناسە بداتەوە (بەمەش لێوی بەشێوەیەک دەکاتەوە وەک ئەوەی فیکە لێبدات بەمانەیەکی دیکە بەشێکی کەمی لێوی دەکاتەوە کە بەم نیشانەیە دەڵێن Pursed-lip breathing).

بۆچی نەخۆشییەکانی دڵ بە گشتی (عجزی دڵ ،پەستانی خوێن، تێکچونی زمانەکانی دڵ ، تەسکبونەوەی بۆریە خوێنەکانی دڵ ... هۆکارە بۆ کۆبونەوەی ئاو لە سییەکاندا ؟

سەرەتا باسی هۆکارەکانی کۆبونەوەی ئاو لە سییەکاندا دەکەین :: Cause of Pulmonary edema :-
هۆکارەکان بەشێوەیەکی گشتی پۆلێن دەکرێت بۆ دوو کۆمەڵەی سەرەکی ئەوانیش بریتین لە هۆکاری پەیوەندیدار بە دڵ Cardiogenic pulmonary

edema، وە دووەمیان هۆکاری نا پەیوەندیدار بە دڵ non-Cardiogenic Pulmonary edema ...

ئەگەر لە سەرەتادا باسی هۆکاری پەیوەندیدار بە دڵ بکەین (Cardiogenic) ئەوا باوترین جۆریانە و لەوانەیە هەندێ جار ئاماژەبێت بۆ پەککەوتنی دڵ یان نەخۆشی درێژخایەنی دڵ ،بۆ باشتر تێگەیشتن لە پەیوەندی نێوان دڵ و سییەکان بە کورتی باسی پەیوەندی سەرەکیان دەکەین ، کاتێک خوێنی کەم ئۆکسجین لە ئەندام و بەشەکانی لەشمانەوە دەگەڕێتەوە بۆ دڵ لە ڕێگەی لوولە خوێنەکان دەچێتە بەشی لای ڕاستی دڵ ، بەشی لای ڕاستی دڵ لە ڕێگەی سکۆڵەکانەوە ئەو خوێنە کەم ئۆکسجینە دەنێرێت بۆ سییەکان ، لە سییەکاندا کرداری ئاڵوگۆڕی گازەکان ڕودەدات لەوێدا ئەو خوێنە کەم ئۆکسجینە فیلتەر دەبێت و گازی دوانۆکسیدی کاربۆنی لێدەکرێتەوە و لەڕێگەی کرداری هەناسەدانەوە دەکرێتە دەرەوە ، پاشان خوێنێکی تێر ئۆکسجین درووستدەبێت ئەم خوێنە تێر ئۆکسجینە لە سییەکانەوە دەگەڕێتەوە بۆ دڵ بەڵام ئەم جارەیان دەچێتە بەشی لای چەپی دڵ ، لە دڵیشەوە پاڵ بەو خوێنەوە دەنرێت بۆ ئەندامەکانی لەش، وە ئەم زنجیرە ڕوداوانە بەردەوام دووبارە دەبنەوە.

کۆبونەوەی ئاو لە سییەکان (Pulmonary edema) حاڵەتێکی باوە کاتێک تەسکبونەوەی بۆریە خوێنەکانی دڵ ڕوودەدات (atherosclerotic) کە لەم حاڵەتەدا ئەو بۆریە خوێنەی کە خۆراکە ماددە دەگەیەنێت بە شانەکانی دڵ تەسکدەبێتەوە بەمەش ماسولکە خانەکانی دڵ ئۆکسجین و خۆراکە ماددەی پێویستییان پێناگات بۆئەوەی بەباشی فرمانی خۆیان جێبەجێ بکەن لە پاڵنان و پەمپکردنی خوێن بۆ بەشە جیاوازەکانی لەش، ئەمەش وا دەکات توانایی دڵ سنووردار بکات لە پاڵنانی ئەو خوێنەی کە لە سییەکانەوە وەریدەگرێت بۆ بەشەکانی لەش. ئەگەر جەڵدەی دڵ ڕوویدا ئەوا دەرچەی ماسولکە خانەکانی دڵ دەمرن و جێگەیان دەگیرێتەوە بە خانەی مردوو ئەمەش کەم توانایی دڵ زیاتر دەکات، باشە پەیوەندی ئەمە چییە بە کۆبونەوەی فلود و ئاو لە سییەکاندا ؟؟ !

وەڵام :ـ کاتێک ماسوولکەکانی دڵ توانایان کەم بوو لە پاڵنانی ئەو خوێنەی کە لەسییەکانەوە هاتووە ئەوا ئەو خوێنە دەگەڕێتەوە و پەستان درووستدەکات لەسەر لوولە خوێنەکانی سییەکان لەم کاتەدا کە پەستان لەسەر لوولە خوێنەکانی سییەکان درووستبوو ئەوا فلود و شلەی ناو خوێن لیک دەکات و دەچێتە ناو شانەکانی سییەکان بەمەش کۆبونەوەی ئاو لە سییەکان ڕوودەدات بەهۆکاری تێکچوون و ناتەواوی دڵ.

*هەندێک لە نمونەی دیکەی ئەو حاڵەتانەی کە هۆکارن بۆئەوەی ماسولکە خانەکانی دڵ بەشێوەیەکی باش فرمانی خۆیان جێبەجێ نەکەن لە پاڵنانی خوێن بریتین لەمانە-:

-حاڵەتی) Cardiomyopathy تێکچونێکە بەسەر ماسوولکە خانەکانی دڵدا دێت و فرمانی خۆیان بەباشی جێبەجێ ناکەن) ، کێشە لە ڕژێنی غوددە ، خراپ بەکارهێنانی دەرمان یان ئەلکهول.

ئەگەر کەمێک باسی Cardiomyopathy بکەین ئەوا ئەمیش دوو حاڵەتی باو و سەرەکی دەگرێتەوە کە هۆکارن بۆ کۆبونەوەی ئاو لە سییەکان ئەوانیش بریتین لە (ischemic) ئەمەش لاوازی گەیشتنی ئۆکسجینە بە ماسولکەکانی دڵ وەک ئەوەی کە لەسەرەوە ڕونمان کردەوە ، دووەمیان بریتییە لە بەرزی پەستانی خوێن (Hypertensive) ، لە حاڵەتی بەرزی پەستانی خوێن کە بەهۆکاری التهاباتی ماسولکەکانی دڵ ڕودەدات (Cardiomyopathy hypertensive) لەم حاڵەتەشدا ماسولکەخانەکانی دڵ لەسەر فرمانی ئاسایی خۆیان بەردەوام نابن و تووشی کێشە دەبن.

هۆکارێکی دیکەی پەیوەندیدار بە دڵ کە هۆکارە بۆ کوبونەووی ئاو لە سییەکاندا بریتییە لە تێکچونی زمانەکانی دڵ (Heat valve) ئەگەر بەشێوەیەکی ئاساییانە باسی فرمانی زمانەکانی دڵ بکەین ئەوا ئەم زمانانە ئاساییانە دەکرێنەوە و دادەخرێن بەمەبەستی پێداڕۆشتنی خوێن بە تاک ئاراستەییانە بەڵام کاتێک ئەم زمانانە تووشی تێکچون دەبن ئەوا ڕێگە دەدرێت خوێن بگەڕێتەوە دواوە بە ئاراستەی پێچەوانە، بەشێوەیەکی گشتی لە دڵدا چوار زمانە هەیە ئەوانیش بریتین لە زمانەی Mitral (AV valve) شوێنی ئەم زمانەیە لە نێوان گوێچکەلەی ڕاست و سکۆڵەی ڕاستدایە، وە زمانەی دووەم بریتییە لە Aortic (Semilunar valve)
شوێنی ئەم زمانەیە لە نێوان سکۆڵەی چەپ و شاخوێنبەردایە.

زمانەکانی دیکەی دڵ بریتین لەمانە Tricuspid (AV valve)
شوێنی ئەم زمانەیە لە نێوان گوێچکەلەی ڕاست و سکۆڵەی ڕاستدایە ،هەروەها Pulmonic (Semilunar valve)
شوێنی ئەم زمانەیە لە نێوان سکۆڵەی ڕاست و خوێنبەری سییەکاندایە.
هەروەها تەسکبونەوەی زمانەکانی دڵ هۆکارێکی دیکەیە بۆ کۆبونەوەی ئاو لە سییەکاندا چوونکە کاتێک بڕێکی تەواوەتی لە خوێن لەڕێگەی زمانەکانی دڵەوە ژورەکانی دڵیان بەجێنەهێشت ئەوا لەم کاتەدا پەستان درووست دەبێت بە ئاراستەی پێچەوانە.

هۆکاری نا پەیوەندیدار بە دڵ :: non-Cardiogenic Pulmonary edema .....

ئەم هۆکارەیان کەمتر باوە بە بەراورد بەهۆکاری پەیوەندیدار بەدڵ ، لێرەدا کۆبونەوەی ئاو لەسییەکان ڕوودەدات بەهۆی تێکشکانی شانەکانی سییەکان یان التهابات و هەوکردنێکی زۆر ئەمەش وادەکات کە شانەکانی سیەکان هەڵبئاوسێن و فلود و ئاو بچێتە ناو سیکڵدانۆچکەکان و شانەکانی سییەکان ، ئەمانەی خوارەوە هەندێ نمونەی دیکەن کە هۆکارن بۆ کۆبونەوەی ئاو لە سییەکان-:
-پەککەوتنی گورچیلە -: (Kidney failure) وەک دەزانن یەکێک لە فرمانەکانی گورچیلەکان پاککردنەوە و کردنەدەرەوەی فلود و پاشماوەی لەشە بۆ دەرەوە ،بەڵام کاتێک گورچیلەکان باش ئیشیان نەکردو عجزی گورچیلە ڕویدا ئەوا ئەو فلود و پاشماوە زیادەیە لەلەشدا کۆدەبێتەوە و سییەکانیش بەشێکیان بەردەکەوێت لە کۆبونەوەی ئەو فلودە زیادەیە تێیاندا.
-هەڵمژینی گازە ژەهراوییەکان :- هەڵمژینی گازەکانی وەک ئەمۆنیا و گازی کلۆر یان کلۆرین یان هەڵمژینی دووکەڵی جگەرە کاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە بۆ تێکشکانی شانەی سییەکان.
-بەرزی لە ئاستی ڕوی دەریاوە (High altitude pulmonary edema) یان -: (HAPE) مەبەست لەو حاڵەتەیە کاتێک کەسێک وەرزش دەکات لە بەرزی ٨٠٠٠ پێ (٨٠٠٠ ft) بەبێ ئەوەی ڕاهاتنی بۆ ئەو بارودۆخە هەبێت.
-کاریگەری لاوەکی هەندێک لە دەرمانەکان :- بەتایبەتی لەکاتی وەرگرتنی بڕێک یان دۆزێکی زۆر لە ئەسپرین (aspirin over dose) یان ئەو دەرمانانەی کە وەک چارەسەری کیمیایی بەکاردێت.
-بەکارهێنانی دەرمانی نا یاسایی :- حاڵەتی کۆبونەوەی ئاو لە سییەکان ڕودەدات

لەوکەسانەی کە دەرمانی نایاسایی و نا قانونی بەکاردێنن بەتایبەت کۆکایین و هیرۆیین.

ئێستە دێینە سەر باسکردنی هۆکارەکانی هەڵئاوسانی سیکڵدانۆچکەکانی هەوا Emphysema ::

-جگەرەکێشان هۆکارێکی باوە بۆ توشبون بەم حاڵەتە ، هەروەها حاڵەتی دیکەش هەیە کە مەترسی زیاتر درووستدەکات وەک کەمی ئەنزیمی alpha-1-antitrypsin، هەوای پیس ، ڕەگەزی نێر ، تەمەن ، بۆماوەیی ،...

ئەگەر باسی جگەرەکێشان بکەین ئەوا بە دوو ڕێگا مەترسی درووستدەکات ، یەکەمیان دەبێتە هۆی وێرانکردن و تێکشکاندنی شانەکانی سییەکان لەئەنجامی گیران و تەسکبونەوەی ڕێڕەوی هەوا ، هەروەها دەبێتە هۆی هەوکردن و التهاباتی ڕێڕەوی هەوا.

*وێرانکاری لە شانەکانی سییەکان بە چەندین ڕێگا ڕوودەدات ، یەکەم ، جگەرەکێشان کاریگەری ڕاستەوخۆ درووستدەکات لەسەر ئەو خانانەی کە لە ڕێڕەوی هەوادا هەن کە فرمانیان پاککردنەوە و خاوێنکردنەوەی ئەو هەوایە کە هەڵیدەمژیت ، جگەرەکێشان دەبێتە هۆی ئیفلیجکردنی ئەو مووانەی کە ناوپۆشی ڕێڕەوی دەرەوەی هەوایان کردووە ، ئەگەر بەردەوام بیت لە جگەرە کێشان ئەوا بەردەوام وێرانکاری و ئیفلیجکردنی زیاتر ڕوودەدات بەسەر ئەو مووە خانانە کە ناودەبرێت بە (Cilia) ، هەروەها کاتێک بۆماوەیەکی درێژخایەن دووکەڵی جگەرە هەڵبمژرێت ئەوا ئەو مووە خانە و کوڵکانە نامێنن و بەمەش ئەو هەوایەی دەچێتە ناو سییەکان فیلتەر نابێت ، لەم کاتەدا دەردانی لینجە مادده زیاددەکات و توانایی پاککردنەوەی کەمدەبێتەوە چونکە ئەو کوڵک و مووەخانانەی کە هەبوون نەماون ، وەئەمەش وادەکات کە بەکتریا و ووردە زیندەی زیانبەخش زیاتر کۆببێتەوە و التهابات و هەوکردن ڕوودەدات.

ئەو خانانەی سیستمی بەرگری لەش کە لەسییەکاندا هەیە فرمانیان بەرگریکردن و شەڕکردنە لەگەڵ میکرۆب و بەکتریای زیان بەخش ، لەکاتی جگەرەکێشاندا ئەو خانە بەرگریانە توانایان نامێنێت بۆ بەرەنگاربونەوە.

پیاوان ڕوودانی ئەم حاڵەتە تێیاندا باوترە بەراورد بە ئافرەتان هۆکاری ئەمەش زانراو نییە بەڵام چەند سەرچاوەیەک ئاماژە بۆ جیاوازی هۆرمۆنات دەکەن لەنێوان ئەو دوو ڕەگەزەدا.

چارەسەر چییە بۆ حاڵەتی کۆبونەووی ئاو لە سییەکان :: (Pulmonary edema)، شێوازی چارەسەر و نموونەی دەرمانەکان ...

ئەو کەسانەی کە تووشی ئەم حاڵەتە دەبن و تەنگەنەفەس دەبن پێویستە لەسەریان بەزوویی چارەسەری خۆیان بکەن بۆئەوەی ژیانیان نەکەوێتە مەترسیەوە ، قۆناغی چارسەری لەم حاڵەتانەدا پێویستە لەسەرەتایی هەستپێکردنی یان لەدوای دەستنیشانکردنی حاڵەتەکە دەستپێبکات وە بەردەوام هەوڵبدرێت ژینگەیەکی لەباری هەناسەدان و کرانەوەی ڕێڕەوی هەوای کەسی توشبوو ڕەچاو بکرێت ، هەروەها پێویستە پەستانی خوێنی بە جێگیری بهێڵرێتەوە و چاودێری بکرێت ، پێویستدەکات لە هەر کاتێکدا هۆکاری ڕوودانی حاڵەتەکە بدۆزرێتەوە و بەپێی جۆری هۆکارەکە ڕەچاوی چارەسەری بۆ بکرێت ، بۆ حاڵەتی کۆبونەوەی ئاو لە سییەکاندا کە هۆکارەکەی پەیوەندیداربێت بە دڵەوە (Cardiogenic pulmonary edema)هەوڵدان بۆ ئیشکردنی تەواوەتی دڵ و کەمکردنەوەی بڕی ئەو فلودەی کە لەدڵەوە پاڵدەنرێت و دەبێتە هۆی کۆبونەوەی لە سییەکان هەروەها دەبێت هەوڵی کەمکردنەوەی ئەو فلود و ئاوە بدرێت کە لە سییەکاندا کۆبۆتەوە ، بۆ حاڵەتی کتوپڕ کاری لە پێشینە ئەوەیە کە ئۆکسجینی پێویستی بۆ دابین بکرێت و هەناسە کورتی و تەنگەنەفەسییەکەی کەم بکرێتەوە.

سەبارەت بە بەکارهێنانی دەرمان یەکەم هێڵی بەکارهێنانی دەرمان وەک دەرمانە میزپێکەرەکانە (Diuretics) وەک دەرمانی (Furosemide(Lasix یان (Bumetanide)bumex)، ئەمانە بۆئەوە بەکاردێن لە ڕێگەی (i.v) بۆ کردنەدەرەوەی ئەو فلود و ئاوە زیادەیەی کە لەلەشدا کۆبۆتەوە لەڕێگەی گوورچیلەکانەوە ، هەروەها لەکاتێکدا هۆکارەکەی پەککەوتن و بەکارهێنانی چارەسەریەک کەم توانای دڵ بێت دەرمانی (Nitroglycerin) یان Nitrolingualکە بەشێوەی حەبی ژێر زمان بەکاردێت یان Nitrostat و Nitroquickئەمانە هەموو دەبنە هۆکارێک بۆ کەمکردنەووی ئەو لۆدە زۆرەی کەلەسەر دڵ هەیە لەڕێگەی فراوانکردنی لوولە خوێنەکان ، هەروەها دەبنە هۆکارێک بۆ کەمکردنەوەی بڕی ئەو خوێنەی کە دەگەڕێتەوە بۆ دڵ ، واتە وروژمی خوێن بۆ دڵ کەمدەکەنەوە . هەروەها نمونەی دوو دەرمانی دیکەی

وەک Enalapril)Vasotec و (Captopril) capoten ئەمانە دەبنە هۆی فراوانکردنی خوێنبەری پەلەکان و هەروەها دەبنە هۆی کەمکردنی بەرگری لە دژی ئەو پەستانەی کەلەسەر ماسولکە خانەکانە بۆ پاڵنان و پەمپکردنی خوێن ، هەروەها بەکارهێنانی مۆرفین (Morphine) بۆ کەمکردنەوەی پەستان و قەلەقی و کەمکردنەوەی تەنگەنەفەسی.

ئەگەر کەسێک بەباشی توانای هەناسەدانی نەبوو یان عجزی هەناسەدانی هەبوو ئەوا پێویستە بکرێتە ژێر ئامێری هەناسەدانەوە بۆئەوەی هەناسەدانی بەردەوام بێت بەڵام ئەمە وەک چارەسەرییەکی کورتخایەن ڕەچاودەکرێت بۆماوەی چەند کاتژمێرێکی کەم هەتا ئەوکاتەی دەرمانەکان ئیشی خۆیان دەکەن و کاریگەری ئەرێنی دروستدەکەن.

بۆ ئەوکەسانەی کە وردە وردە وایان لێدێت توانای هەناسەدانی سروشتیان نامێنێت و پەکیان دەکەوێت پێویستە بە زوویی تیوبیان بۆ دابنرێت (endotracheal tube)، وە بۆ حاڵەتی کۆبونەوەی ئاو لە سییەکان بەهۆکاری ناپەیوەندیدار بەدڵ ئەوا پێویستە هەوکردنی سییەکان کەمبکرێتەوە و بەزوویی هۆکارەکەی بدۆزرێتەوە و بەپێی هۆکارەکەی چارەسەری تەواوەتی بۆ بکرێت.

لایەنی چارەسەری بۆ ئەم حاڵەتە Emphysema چەندین ڕێگای هەمەجۆر دەگرێتەوە ، بەشێوەیەکی گشتی پزیشک بەپێی توندیەتی حاڵەتەکەی شێوازێکی گونجاوی چارەسەر هەڵدەبژێرێت.

لێردا باسی گرووپەکانی دەرمان دەکەین کە بەکاردێن بۆ چارەسەری ئەم حاڵەتە:-

-کۆمەڵەی:- Bronchodilating Medications

دەرمانەکانی ئەم کۆمەڵەیە دەبنە هۆی کرانەوەی باشتری ڕێڕەوی هەوا واتە ڕێڕەوی هەوا فراوان دەکەن و ئاڵوگۆڕی گازەکان و هەوا گۆڕکێ ئاسان دەکات ، ئەم دەرمانانە بەزۆری وەک ڕێگە چارەی یەکەم بەکاردێت بۆ ئەم حاڵەتە ، وە بۆ ئەو کەسانەی هەڵئاوسانی سیکڵدانۆچکەکانیان بەشێوەیەکی کەمە تەنها بەکارهێنانی ئەم گرووپەی دەرمان بەسە بۆ هێورکردنەوە و باش بوونی تەنگەنەفەسیەکەی.

باوترینی دەرمانی ئەم گرووپە کە بۆ حاڵەتی سووک (mild case) بەکاردێت

بریتییە لە albuterol یان (Proventil or Ventolin) ، ئەم دەرمانە بەخێرای کاریگەری دەردەکەوێت بەزۆری یەک دۆزی بۆ ماوەیی ٤ بۆ ٦ کاتژمێر هێورکردنەوەو ئیسراحەتت پێدەبەخشێت ،بەزۆری لەڕێگە ئامێری هەڵمژەر بەکاردێت ، واتە بەشێوازی هەڵمژین. (inhaler)

دەرمانێکی دیکەی Bronchodilator بریتییە لە Ipratropium یان (atrovent)، بەهەمان شێوەی دەرمانی یەکەم واتە (ventolin)ئەم دەرمانەش بۆ حاڵەتی سووک بەکاردێت بە هەردوو شێوەی هەڵمژەر و وە شلە کە بەکاردێت بەشێوەی nebulization کە ئەمەشیان لە ئەنجامدا هەر بەشێوەی هەڵم بەکاردێت.

دەرمانێکی دیکە بریتییە لە Theophylline ئەمەیان زیاتر بەشێوەی حەب (tablets)بەکاردێت وە پێویستە بە ئاگاداری و لەژێر ڕێنمایی پزیشک بەکاربهێنرێت چونکە ئەگەر دۆزێکی زیاد بەکاربهێنرێت ئەوا حاڵەتی (overdose)دروستدەکات و کاریگەری نەرێنی دەبێت وە ئەگەر دۆزەکەشی کەم بێت کاریگەریەکی ئەوتۆی نابێت بۆ چارەسەر ، هەروەها ئاگاداربە ئەم دەرمانە Theophyllineبە توندی کارلێک دەکات لەگەڵ هەندێک دەرمان بۆیە لەژێر ڕێنمایی پزیشک بەکاریبهێنە.

-کۆمەڵەی -: Steroid medications ئەمانە بە گشتی هەوکردنی لەش کەمدەکەنەوە ، لەگەڵ ئەوەدا هەندێ جار بۆ چارەسەری هەڵئاوسانی سیکڵدانۆچکەکان بەکاردێت کە لەوانەیە بۆ هەموو کەس وەڵامدانەوە و کاریگەری گونجاوی دەرنەکەوێت ، بەشێوەیەکی گشتی دەرمانەکانی ئەم گرووپە لەڕێگەی دەم (orally) یان بەشێوەی هەڵمژین (inhaler) بەکاردەهێنرێن.

-کۆمەڵەی دژە هەوکردنەکان -: (antibiotics) لەبەرئەوەی زۆرکات هەوکردن هۆکاری ئەم حاڵەتەیە بۆیە دەرمانەکانی دژە هەوکردن وەک هێڵێکی چارەسەری بەکاردەهێنرێت بۆ کەمکردنەوەی هەناسە کورتی و هەوکردنەکە.

توێژینەوە نوێیەکان ئەوەیان دەرخستووە ئەو کەسانەی کە نەخۆشییەکانی کۆمەڵەی (COPD) یان هەیە کە Emphysemaیەکێکە لە نەخۆشییەکانی ئەوا بەکارهێنانی دەرمانەکانی ستیرۆید و دژە هەوکردنەکان ماوەی مانەوەیان لە نەخۆشخانە کەمدەکاتەوە.

-ئۆکسجین :- دابینکردنی ئۆکسجین گرنگترین شتە کە بکرێت لە هەموو نەخۆشییەکانی پەیوەست بە سییەکان چوونکە هەموو ڕێگاکانی چارەسەری

کاردەکەن لەپێناو مانەوە ی ڕێژەوی هەواو ئۆکسجین بە کراوەیی ، بۆیە لەحاڵەتی تووندا کاتێک داغڵی نەخۆشخانە کرا ئەوا پێویستە ڕاستەوخۆ ئامێری ئۆکسجین بۆ کەسی تووشبو دابنرێت وە لە حاڵەتی پێویست و زەروریدا تیوبی بۆدابنرێت. (Endotracheal intubation)

لەگەڵ ئەوانەشدا ڕێگای نەشتەریگەری یان گواستنەوەی سییەکان ڕێگایەکی کراوەن ، کاتێک گواستنەوەی یەک سی یان هەردوو سیی ئەنجامبدرێت ئەم ڕێگایە سەرکەوتویی و شکستی پەیوەستە بە چۆنێتی ئەنجامدانی تەکنیکی کارەکەوە وە پێویستە لەماوەی گواستنەوەی ئەندامەکەدا دەرمانی پێویست و تایبەت بەکاربهێنرێت بۆ ڕێگەگرتن لە بەرهەڵستی کردنی سیستمی بەرگری کەسی وەرگر بۆئەوەی وەک ئەندامێکی نامۆ ڕەفتاری لەگەڵ نەکات و هێرشی بکاتە سەر.
لەپاڵ هەموو ئەو ڕێگا چارەسەریان وا باشترە سەرەتا بیر لە خۆپارێزی بکەینەوە چونکە ئاسانترین و سەرکەوت و ترین ڕێگایە ، گرنگترین شت دوورکەوتنەوەیە لە جگەرەکێشان ، بەڕێزان جگەرە کێشان زیانێکی زۆر گەورە دەدات لە سییەکانمان کە بەشیمێوەیەکی تەدریجی و لەسەرخۆیی شانەکانی سییەکانمان تێکدەشکێنێت وە هۆکاری سەرەکییە بۆ ئەم حاڵەتە Emphysema ، هەروەها وەرزشکردن و جوڵەی فیزیایی گرنگە لە هەموو ڕوویەک و ناتەواویەکی تەندروستیدا.

:: Slipped Diskلەجێ چوونی دیسک یان انزلاق



بڕبڕەی پشت دروست بووە لە زنجیرەیەک لە ئێسک کە ناودەبرێن بە بڕبڕە (Vertebrae)ئەم بڕبڕانە بەشێوەیەکی ڕێکخراوەیی لەسەر یەک دانراون و عمودی فەقەریان دروست کردوە ، پێکهێنەرەکانی بڕبڕەی پشت لەسەرەوە بۆ خوارەوە پێکدێن لەمانە , ۷ بڕبڕە لە ملدا کە ناودەبرێت بە (Cervical spine) ,هەروەها ۱۲ بڕبڕە لە ئاستی قەفەزی سنگدا کە ناودەبرێت بە (Thoracic spine)وە ۵ بڕبڕە لە بەشی خوارەوەی ناوچەی کەمەر کەناودەبرێت بە , (Lumbar spune)بەدوایدا بڕبڕەی سمت (Sacrum) و کلێنچک (Coccyx)دێت لە بنچینەی خوارەوەدا . ئەم بڕبڕانە لەنێوانیاندا دیسک یان خەپلە (Disk)هەیە ، ئەم خەپلانە ئێسکی بڕبڕەکان دەپارێزن بەشێوەیەک وەک دەبڵێک وان لەکاتی ڕۆشتن و هەڵگرتنی قورسایی و خۆبادانادا.

هەریەکێک لەو خەپلانە (Disk) لەدوو بەش پێکدێت , بەشێکی نەرمی جەلاتینی لە بەشی ناوەوەی ، هەروەها بەشێکی بازنەیی بەهێز لە دەرەوەی.

بەرکەوتنی زەبر یان لاوازی دەتوانێت ببێتە هۆی ئەوەی کە ئەو بەشە جەلاتینەییەی دیوی ناوەوەی خەپلەکان دەربکەوێت لە بەشە بازنەییەکەی دەرەوەیدا ، بەم حاڵەتە دەڵێن لەجێ چوونی خەپلەکانی بڕبڕە یان انزلاق Slipped Diskیان (Herniated) یان Prolapsed disk واتە لە بواری پزیشکیدا بەم ناوانە ناسراون.

ئەم حاڵەتەش دەبێتە هۆی دروستبونی ئازار و ناموڕتاحی ، ئەگەر لەجێ چونی دیسکەکە پەستانی خستە سەر هەر یەکێک لە دڕکە دەماریەکان (Spinal nerve)ئەوا دەبێتە هۆی سڕبوون و دروستبونی ئازار بەدرێژایی ئەو مەودایەی کە ئەو دەمارە کاریگەری بۆ لەش هەیە ، واتە ئەو دەمارە پەیوەندی بە هەر بەشێکی لەشەوە هەبێت سڕبون و ئازار لەو جێگەیەدا ڕودەدات ، لە بارودۆخی توند و قورسدا پێویست بە نەشتەرگەری دەکات بۆ لابردن یان چاکردنەوەی لەجێچونی دیسکەکە.

□نیشانەکانی لەجێجوونی دیسکی بڕبرەکان (انزلاق-: (

انزلاق ئەگەری ڕوودانی هەیە لە هەر بەشێک لە بەشەکانی بڕبڕەی پشت واتە لە ملەوە هەتا بەشی خوارەوەی پشت ، بەڵام باوترین شوێن بۆ ڕودانی لەجێچونی دیسکەکان بریتییە لەبەشی خوارەوەی پشت (Lower Back) ، لە بڕەبڕەی پشتدا تۆڕێکی ئاڵۆز لە دەمار و لوولە خوێنەکان هەن بۆیە لەکاتی لەجێچوونی دیسکەکانی نێوان بڕبڕەکان ئەوا پەستان دروستدەکات لەسەر ئەو دەمارو

ماسولکەخانانەی دەوروبەری، بەشێوەیەکی گشتی نیشانەکانی لەجێچونی دیسکەکان بریتین لەمانە-:
-ئازار و سڕبوون ، بەتایبەت ئەم نیشانانە زیاتر بەشێوەیەک باون کە لەلایەکی لەشدا ڕودەدەن.
-ئازارەکە بڵاودەبێتەوە بۆ دەست و پێیەکان.
-ئازارەکە توندتر دەبێت لە شەودا یان لەکاتی هەندێ جوڵەدا.
-ئازەرەکە مەترسیدارتر دەبێت لەکاتی هەستان و دانیشتندا.
-ئازارەکە لەکاتی ڕۆشتندا ماوەیەکی کورت دەخایەنێت.
-لاوازبوونی ماسولکەکان.
-لەو شوێنەی کە دیسکەکە لەجێچووە هەستدەکرێت بە سووتانەوەو ئازار.
ئەمانە نیشانە گشتییەکان بون بەڵام جۆری ئازارەکە لەوانەیە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە بگۆڕێت بەپێی حاڵەتەکەی.

هۆکارەکانی لەجێچوونی دیسکی نێوان بڕبڕەکان (انزلاق)-:

انزلاق ڕودەدات کاتێک ئەوبەشە بازمەییەی دەرەوەی دیسکی نێوان بڕبرەکان لاوازدەبێت یان دەدڕێت بەمەش ڕێگە دەدات کە ئەو بەشە نەرمە جەلاتینیەی ناوەوە بەرەو دەرەوە بێت، ئەمە دەتوانێت ڕوبدات لەگەڵ تەمەندا، هەروەها هەندێ جۆری جوڵەی تایبەتمەند هۆکارە بۆ ڕودانی انزلاق و لەجێچونی دیسکی نێوان بربڕەکان بۆ نمونە دیسکەکان لەجێگەی خۆیان دەردەچن کاتێک لەکاتی بەرزکردنەوەی تەنێک یان قورساییەک خۆ بابدەیت. هەروەها هەڵگرتن و بەرزکردنەوەی تەنی قورس و گەورە مەترسی زیاددەکات بۆ تووشبون بە انزلاق، هەروەها قەڵەوی و کێش زۆری مەترسیەکی دیکەن و هۆکارە بۆ انزلاق. لاوازی ماسولکەکان و ڕاهاتن بە دانیشتن هۆکاری دیکەن بۆ گەشەسەندنی لەجێچونی دیسکی نێوان بڕبڕەکان.
بەزیادبوونی تەمەن و چونە تەمەنەوە مەترسی ڕودانی لەجێچونی دیسکەکان و توشبون بەانزلاق زیاددەکات ،چوونکە بەزیادبونی تەمەن دیسکەکانی نێوان بربڕەکان ئەو بڕە ئاوە پارێزەرەی تێیدایە بەرەو کەمبوون دەچێت بەمەش لەجێچونەکە ئاسانتر دەبێت ، ئەم حاڵەتەش لەپیاواندا زیاترە بەراورد بە ئافرەتان.
ئەو حاڵەت و گرفتانە چین کە بەهۆی انزلاقەوە ڕودەدات-:
کاتێک انزلاق چارەسەر نەکرێت و تەشەنە بکات ئەوا دەبێتە هۆی زیان بەرکەوتنی بەمیشەیی بە دەمارەکان ، لەهەندێک حاڵەتی دەگمەندا انزلاق و لەجێچونی خەپلەی نێوان بڕبڕەکان دەبێتە هۆی بڕین و کەرتکردنی دەمارەکە لە

بەشی خوارەوەی پشت ئەمەش کاریگەری دروستدەکات لەسەر لەدەستدانی کۆنترۆڵی ڕیخۆڵەکان و میزڵدان.
کاریگەریەکی دیکەی حاڵەتی درێژخایەنی انزلاق بریتییە لە سڕبون و لەدەستدانی هەست لە ناوەوەی ڕان و بەشی دواوەی قاچ و دەوروبەری کۆم ئەمەش کاتێک ڕودەدات کە لەجێچونی دیسکەکە دەبێتە هۆی پەستان خستنە سەر دەمارەکانی ئەو جێگەیە ئەم حاڵەتە ناودەبرێت بە.Saddle anesthesia

چۆنێتی پشکنین و دەستنیشانکردنی لەجێچوونی دیسکی نێوان بڕبڕەکان (انزلاق): (

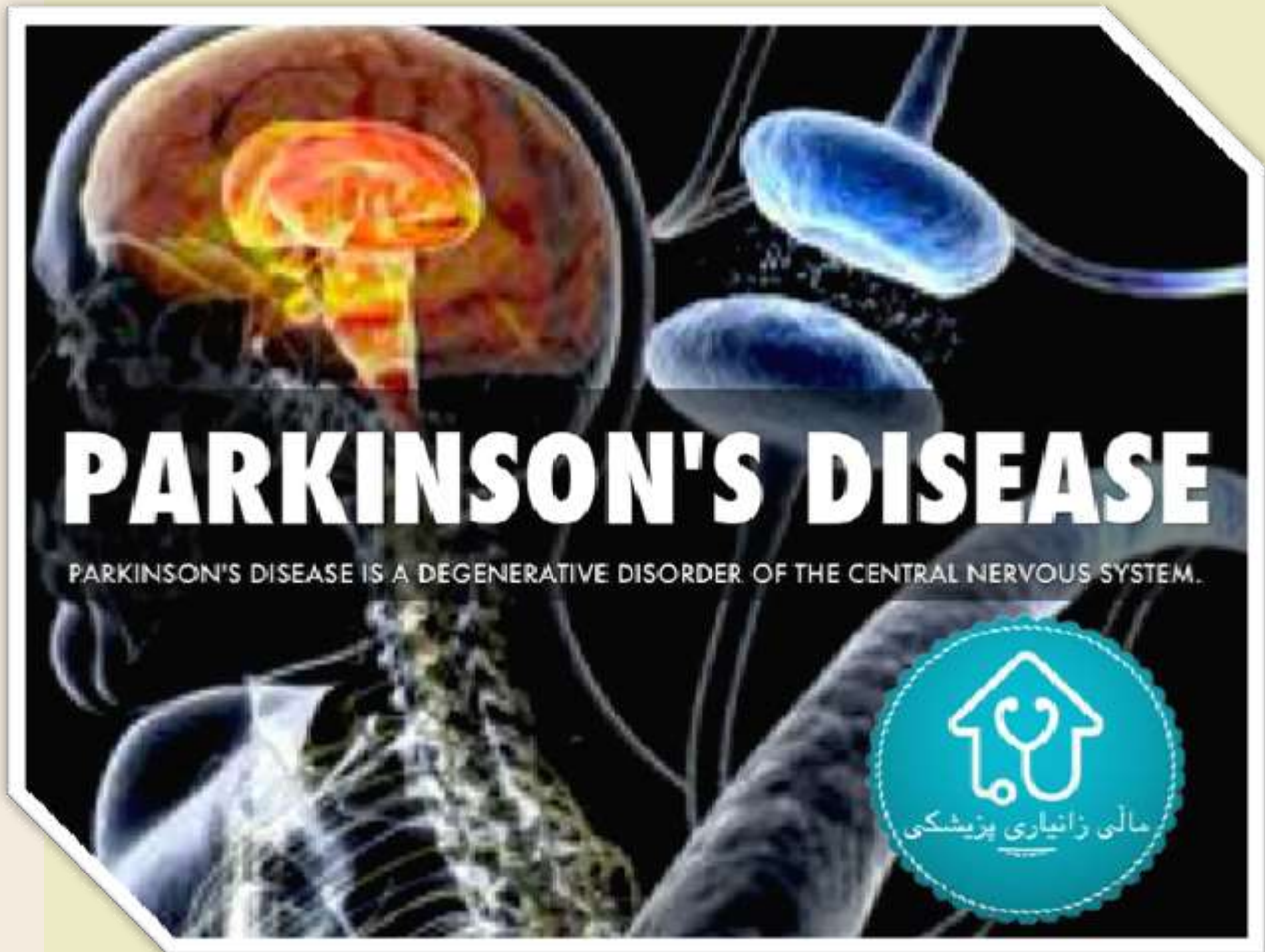
هەنگاوی سەرەتا کە پزیشک ڕەچاوی دەکات پشکنینە فیزیاییەکانە ، وردبینی و تێروانین بۆ سەرچاوەی ئازارەکە ، پشکنین دەکات بۆ فرمانی دەمارەخانەکان و بەهێزی ماسولکەکان ،هەروەها لێکۆڵینەوە لەچۆنیتی ڕودانی ئازارەکە دەکات بەشێوەیەک لەکاتی جوڵە یان دەستلێدان لەشوێنەکە ئازار دروستدەبێت یان نا ، وە پزیشک هەڵسەنگاندن دەکات بۆ مێژووی نەخۆش و چۆنیتی سەرهەڵدانی ئازارەکە ، یان لەچ کاتێکدا ئازارەکە زیاددەکات.
لەپاڵ ئەمانەدا فەحسە وێنەییەکان یارمەتیدەرن لە دەستنیشانکردن و دیاریکردنی حاڵەتەکە لە فرمانی دەمارەکان و بەهێزی ماسولکەکان وردبینی ئێسکی بڕبڕەکان و دیسکی نێوانیان ، نمونەی ئەو فەحسانەش بریتین لەمانە:
- X-ray
- CT-scan
- MRI
- Discograms

چارەسەری انزلاق یان لەجێچونی دیسکی نێوان بڕبڕەکان:-

چارەسەری انزلاق بەزۆری پشت دەبەستێت بە توندێتی ئازارەکە و ڕێژەی دەرچوونی دیسکەکە بەرەو دەرەوە ، هەندێک کەس دەتوانن ئارامی و حەسانەوە وەربگرن لەڕێگەی ڕەچاوکردنی پرۆگرامێکی وەرزشی درووست ، لەڕێگەی کشانی پشتیان و ماسولکەکانی پشتیان ، هەروەها وەرگرتنی دەرمانە ئازار شکێنەکان هەندێ جار ڕەچاودەکرێت ، لەپاڵ ئەمانەدا پێویستە خۆ بەدوور

بگریت لە هەڵگرتنی تەنی قورس.
ئەگەر ئازاری انزلاق بەردەوام بوو و کاریگەر نەبوو بە دەرمانە ئازارشکێنە ئاساییەکان ، ئەوا پزیشک هەندێ جار دەرمانی بەهێزتر دەنوسێت ،وەک-:
خاوکەرەوەی ماسولکە بۆ کەمکردنەوە و هێورکردنەوەی گرژبوونی ماسولکەکان.
دەرمانەکانی کەمکردنەوەی ئازاری دەمارەکان وەک **Gabapentin** و **Duloxetine.**
لەدوای ئەمانە ئەگەر ئازارەکە بەرەو باشبون و هێوربوونەوە نەچوو لەدوای شەش هەفتە ئەوا پزیشک پەنا دەباتە بەر نەشتەرگەری یان ئەگەر لەجێچونی دیسکەکە کاریگەری کردبوە سەر فرمانی ماسولکەکان.
لێرەدا پزیشک لەڕێگەی لابردنی بەشی تێکشکاو لە دیسکەکە بەبێ ئەوەی تەواوی دیسکەکە لاببات ، بەم کردارە دەڵێن**.microdiskectomy**
بەڵام لە حاڵەت و کەیسی قورستردا پزیشک دیسکەکە لادەبات و دیسکێکی دروستکراو (صناعی) دەخاتە جێگەی یان لایدەبات و دوو بڕبڕەکە پێکەوە دەبەستێت.

نەخۆشی پارکینسن
Parkinson's Disease



نەخۆشی پارکینسن نەخۆشیەکی تەشەنەکردوی سیستمی دەماریە وکاریگەری دەکاتە سەر ئەو دەمارە خانانەی مێشک کە دۆپامین بەرهەمدێنن، نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە بەشێوەیەکی هیواش دروستدەبن بەشێوەیەک لە سەرەتادا بەشێوەیەکی دیار و هەستپێکراو لەرزین ڕودەدات لە دەستەکاندا ، لەرزین نیشانەیەکی باویەتی بەڵام لەگەڵیدا جوڵەی هێواش و کاریگەری بۆسەر جوڵەو ڕێکردن دروستدەکات.
لەسەرەتای قۆناغی ئەم نەخۆشیەدا دەربڕینی ڕوخسار کەمدەبێتەوە یان هەر نامێنێت ، هەروەها دەستەکان ناجوڵێن و هاتوچۆ ناکەن لەکاتی ڕۆشتندا ، هەروەها کاریگەری لەسەر شێوازی قسەکردن دروستدەکات ، بەگشتی نیشانەکان مەترسیدارتر و خراپتر دەبن بە تەشەنکردنی نەخۆشییەکە بەتێپەڕبونی کات.

نیشانەکانی نەخۆشی پارکینسن:-

نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە دەکرێت لە هەر کەسێکدا جیاوازیەکی هەبێت ، وە نیشانەکان لەوانەیە لەسەرەتادا لەلایەکی لەشدا دەربکەون و دواتر بەتێپەڕبونی کات هەردولای لەش بگرێتەوە، بەگشتی نیشانەو دەرکەوتەکانی نەخۆشی پارکینسن بریتین لەمانە:-
-لەرزین:- لەرزین و لەرینەوە نیشانەیەکی دیار و ئاشکرایە بەتایبەت لە پەلەکان و لە پەنجەکاندا ، تەنانەت لەکاتی پشودان و ئیسراحەتیشدا.
-هێواش بونەوەی جوڵە :- بەتێپەڕبونی کات نەخۆشی پارکینسن کاریگەری دەکاتە سەر جوڵە و ڕێکردن ، هەنگاوەکانی بچوکدەبنەوە لەکاتی ڕۆشتندا وە دابەزینی لەسەر کورسی قورس دەبێت ، وە لەکاتی ڕۆشتنیدا بەشێوەیەکە وەک ئەوەی قاچی ڕابکێشێت بەدوای خۆیدا واتە هەنگاونانی ئاسایی نییە.
-ڕەقبوونی ماسولکەکان:- ڕەقبونی ماسولکەکان لەوانەیە ڕوبدات لەهەر بەشێکی لەشدا ، ڕەقبونی ئەم ماسولکانەش زۆرجار ئازار بەخشەو سنوری جوڵەیان کەمدەکاتەوە و سنورداری دەکات.
-لەدەستدانی هاوسەنگی و ناڕێکی شێوازی وەستان :- شێوازی وەستان بەرەو چەماوەی دەڕوات و ناهاوسەنگی دروستدەبێت لەئەنجامی نەخۆشی پارکینسن ، هەروەها جوڵە ئۆتاماتیکی و خۆ کردەکان لەدەست دەدرێ وەک تروکاندن و زەردەخەنەو هاتوچۆنەکردنی دەستەکان لەکاتی ڕۆشتندا.
گۆڕانی شێوازی قسەکردن و گفتوگۆ:- ووشە لێکدانەوە و دوودڵی لەپێش

قسەکردن و تێکچونی شێوازی قسەکردنی ئاسایی.
قورسبونی توانایی نوسین:- توانایی نوسین قورس دەبێت و وە زۆرجار نوسینیان بچووک دەبێت.

هۆکارەکانی نەخۆشی پارکینسن:-

لەکاتی ڕودانی ئەم نەخۆشیەدا خانە هەستە دەماریەکانی مێشک کەمدەنەوە و دەمرن ، زۆربەی ئەو نیشانانەی کەلەسەرەوە باسمان کردن بەهۆکاری کەمبونەوە و لەدەستدانی ئەو خانە دەماریانەی مێشکە کە نامەی ڕاگەیاندن و کیمیایی دەنێرن کە ناودەبرێت بە دۆپامین , (Dopamine) کاتێک ڕێژەی دۆپامین کەم بوو ئەوا دەبێتە هۆی نائاسایی بون لە چالاکی مێشکدا و دروستبونی نیشانەکانی نەخۆشی پارکینسن.
ئەو فاکتەرانەی کە هۆکارن بۆ نەخۆشی پارکینسن بریتین لەمانە:-
-هۆکاری جینی یان بۆماوەیی:- گۆڕانی جینی هۆکارە بۆ توشبون بەم نەخۆشیە ئەگەرچی ئەگەر بەشێوەیەکی باو نەبێت و هۆکارێکی سەرەکی نەبێت.
-ژینگە:- بەرکەوتن بە هەندێ فاکتەری ژینگەیی وەک ژەهراویبون و ماددەی کیمیایی دەکرێت هۆکارێکی دیکەبێت.
لێکۆڵەرە پزیشکیەکان دەریدەخەن کە چەند گۆڕانکاریەک لە مێشکدا ڕودەدات دەبێتە هۆی نەخۆشی پارکینسن هەرچەندە هۆکاری ڕودانی ئەو گۆڕانکاریانە تائێستا نەزانراوە ، گۆڕانکاریەکانیش بریتین لەمانە:-
-کۆمەڵە بوونی ماددەی تایبەتمەند لەخانەکانی مێشکدا کەپێیان دەڵێن (Lewy Bodies) .
-لێکۆڵەران باوەڕیان وایە هەندێ ماددە لەناو ئەو ماددە کۆمەڵەبوەدا بونیان هەیە , بڕوایان وایە یەکێک لە گرنگترین و بڵاوترین پڕۆتینە سروشتیەکان کە ناوی (alpha-synuclein) لەناو هەموو ئەو خانە تۆپەڵ بوانەدا هەیە کە پێیان دەڵێن Lewy Bodies ئەمانەش بەو شێوە تۆپەڵی و کۆبوەوەیان دەبنە هۆی تێکشکاندنی خانەکان لە مێشکدا ، ئەمەش هۆکارە بۆ نەخۆشی پارکینسن.

ئەو حاڵەتانەی کە بەهۆی نەخۆشی پارکینسنەوە ڕودەدەن بریتین لەمانە -:

-قورسی بیرکردنەوە -:تێکچونی مێشک و بیرکردنەوە بە قورسی ئەگەری ڕودانیان هەیە بەتایبەت لەکۆتا قۆناغەکانی نەخۆشی پارکینسن کە لێرەدا کاردانەوەی ئەم حاڵەتانە بەرامبەر دەرمان لاوازە.

-زیادبونی پەستان و گۆڕانی لایەنی سۆز و عاطفی:- بونی پەستانی دەرونی هەستی پێدەکرێ لە قۆناغە سەرەتاییەکانی ئەم نەخۆشیە ، هەروەها گۆڕانی باری سۆز و عاطفی وەک ترس و قەلەقی و ...هتد.

-کێشەی قووتدان:- کێشەی قووتدان زیاددەکات بە تەشەنەکردنی زیاتری نەخۆشیەکە ، وە لیک کۆدەبێتەوە لە ناو دەمدا بەهۆی ئەوەی کە توانایی قوتدان هێواشە ئەمەش دەبێتە هۆی هاتنەخوارەوەی لیک بەدەمدا.

-قورسبونی جوین و خواردنی خۆراک :- لە قۆناغەکانی کۆتایی ئەم نەخۆشییەدا کاریگەری دروستدەکات لەسەر ماسولکەکانی ناو دەم ئەمەش توانای جوین و جوڵانی دەم کەمدەکاتەوە.

-دروستبونی کێشە و ناتەواوی خەوتن -:ئەو کەسانەی کە نەخۆشی پارکینسنیان هەیە کێشەیان بۆ دروستدەبێت لە خەوتن و شێوازی خەوتن ، بەشێوەیەک لە شەودا زوو زوو خەبەریان دەبێتەوە ، وە بەڕۆژیژدا خەویان لێ ناکەوێت یان خەبەریان دەبێتەوە بەزویی، وە جوڵەی چاو زیاددەکات و کە کاریگەری دەکاتە سەر خەو بینین.

دروستبونی کێشە لە میزڵدان:- کەسانی توشبوو بە نەخۆشی پارکینسن کێشەیان بۆ دروستدەبێت لە میزڵداندا بەشێوەیەک کۆنترۆڵی میزکردنیان پێ ناکرێت یان قورس میزیان بۆدەکرێت.

قەبزی :- قەبزی ڕوودەدات لە کەسانی توشبوو بە پارکینسن ئەمەش بەهۆکاری سەرەکی ئەوەی کە سیستمی هەرس هێواش دەبێتەوە.

*هەروەها لەوانەیە هەست بەڕودانی ئەم گۆڕانکاریانە بکرێت-:

-گۆڕانی پەستانی خوێن :- هەستکردن بە سەرگێژبون و سەرسوڕان کاتێک هەڵدەستیت ئەمەش بەهۆی لەپڕ دابەزینی پەستانی خوێن کە بەم حاڵەتە دەڵێن (Orthostatic Hypotension).

-باش ئیش نەکردنی ناسەرەوەی بۆنەکان:- هەستە دەماری بۆن وەرگرەکان بەباشی ئیش ناکەن بەمەش توانای بۆنکردن و جیاوازی کردن لە نێوان بۆنە جیاوازەکان کەمدەبێتەوە.

-هەستکردن بە بێهێزی و لاوازی.
-ئازار:- هەندێک کەس کە نەخۆشی پارکینسنی هەیە هەست بەبونی ئازار دەکات لەشوێنێکی دیاریکراوی لەشی یان هەموو لەشی.
-کەمبونی ئارەزوی سێکسی:- کەسانی توشبوی ئەم نەخۆشیە توانا و ئارەزوی سێکسیان کەمدەبێتەوە.

ئەو هۆکارانەی کە مەترسی زیاتر دروستدەکەن بۆ توشبون بە نەخۆشی پارکینسن بریتین لەمانە-:

-تەمەن :- لە کەسانی کەم تەمەن و گەنجیدا دەگمەنە حاڵەتی توشبون ،زیاتر لەتەمەنی ٦٠ ساڵی و بەرەوسەر ڕێژەی توشبون بەرزە واتە بە زیادبوونی تەمەن ئەگەری توشبون زیاتر دەبێت.
-بۆماوەیی:- ئەگەر لە خێزانەکەتدا کەسی توشبو هەبێت یان هەبوبێت ئەوا ئەگەری توشبون زیاترە.
-ڕەگەز :- ئاساییانە نەخۆشی پارکینسن لە پیاواندا باوترە بەراورد بە ئافرەتان.
-بەرکەوتن بە هەندێ ماددەی کیمیایی و ژەهراوی.

*بۆ ڕێگای خۆپاراستن بەگشتی چونکە هۆکاری سەرەکی و دیاریکراوی ئەم نەخۆشییە نەزانراوە بەتەواوی بۆیە لایەنی خۆپارێزی کەمێ قورسە کە دیاریبکرێت ئەگەرچی چەند لێکۆڵینەوە و توێژینەوەیەک باس لەوە دەکەن کە خواردنەوەی چا و قاوە و چای سەوز مەترسی توشبون کەمدەکەنەوە.
چۆنێتی پشکنین بۆ نەخۆشی پارکینسن :- ئەگەرچی هیچ فەحسێکی دیاریکراو و تایبەتکراو نییە بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشی پارکینسن ,پزیشک زیاتر مەشق دەکات لەسەر پشکنینە دەماریەکان وە لێکۆڵینەوە لە مێژوی خێزانی و نیشانە و دەرکەوتەکان ، پزیشک لەوانەیە پێشنیاری ناردنی شەپۆلێکی فۆتۆن بکات کە بە کۆمپیوتەر شیکاری پێدەکرێت کە ناسراوە بە گوێزەرەوەی دۆپامین
Dopamine transporterیان DAT scan ، زۆرجار لێکۆڵینەوە لە نیشانەکان و فەحسە دەماریەکان ئەم نەخۆشیە دەستنیشان دەکەن وە پێویست بە پشکنینی DAT scan ناکات.
لەگەڵ ئەوانەشدا هەندێ جار پزیشک پەنا دەباتە بەر فەحسە تاقیگەییەکان وەک فەحسی خوێن بۆئەوەی دڵنیابێت کە ئەو نیشانانەی لە کەسەکەدا هەیە هۆکاری دیکەی هەیە یان نا ، لەپاڵ ئەمانەشدا فەحسە وێنەییەکان وەک سۆنەر و

ئەشیعەی تەنووری CT scan & MRI بەتایبەت بۆ مێشک ئەنجامدەدرێت.
چارەسەری نەخۆشی پارکینسن و میکانیزمی ئیشکردنی دەرمانەکان و ناوی زانستی و بازرگانی و گروپاتی دەرمانەکان ...
ئەگەرچی چارەسەری تەواوەتی نییە بۆ بنەبڕکردنی نەخۆشی پارکینسن ، بەڵام بەکارهێنانی دەرمانەکان یارمەتیدەر دەبن لە کۆنترۆڵکردنی نیشانەکان ، وە لە هەندێ کاتدا نەشتەرگەری ڕەچاودەکرێت ، ئەمە لەکاتێکدا ڕاهێنانی فیزیایی کاریگەری خۆی هەیە ، لێرەدا باسی ڕێگە چارەسەریەکان دەکەین:
-دەرمان :- دەرمانەکان یارمەتیدەردەبن لە ئاسایکردنەوەی ڕۆشتن و جوڵە و لەرزین ئەمەش لەڕێگای زیادکردنی دۆپامین یان وەک یودەگێک بۆ دۆپامین، ئەو کەسانەی نەخۆشی پارکینسنیان هەیە چڕی دۆپامین لە مێشکیاندا کەمە.

ئەو دەرمانانەی کە پزیشک ڕەچاویان دەکات بۆ نەخۆشانی پارکینسن بریتین لەمانە:-

- Carbidopa - Livodopa :

دەرمانی Livodopa کاریگەرترین دەرمانە بۆ چارەسەری نەخۆشی پارکینسن ، ماددەیەکی کیمیایی سروشتییە و دەچێتە ناو مێشک و دەگۆڕێت بۆ دۆپامین .
Livodopa لەگەڵ Carbidopa)Lodosyn(تێکەڵ دەکرێت ئەمەش یارمەتیدەر دەبێت لە پاراستنی Livodopa بۆئەوەی نەگۆڕێت بۆ دۆپامین لەدەرەوەی مێشک واتە پێش ئەوەی بگاتە مێشک ، هەروەها دەبێتە هۆی کەمکردنەوە یان ڕێگری کردن لە دەروستبونی کاریگەرییە لاوەکییەکانی وەک دڵ تێکەڵهاتن و هێڵنجدان.
دوای ساڵێک کە نەخۆشییەکە تەشەنەی کرد لەوانەیە چارەسەری ئەم دەرمانە زۆر جێگیر نەبێت , وە کاتێک دۆزێکی بەرزت لە دەرمانی Livodopa وەرگرت ئەوا جووڵەی خۆ نەویستانە زیاددەبێت کە بەم حاڵەتە دەڵێن (Dyskinesia) ، بۆیە زۆرجار لەم کاتەدا پزیشک دۆز یان بڕی دەرمانەکە کەمدەکاتەوە بەمەبەستی کەمکردنەوەی ئەم حاڵەتە.

- Carbidopa - Livodopa infusion:

ە Duopa ناوی بازرگانی دەرمانە کە پێکدێت لە Carbidopa و Livodopa ، هەروەها ئەم دەرمانە لەڕتگەی تیوبێکەوە (Feeding tube) بەشێوەیەکی مادده جێلی ڕاسەوخۆ دەنێردرێت بۆ ڕیخۆڵە باریکە ، Duopaزیاتر بۆ نەخۆشێک بەکاردێت کە نەخۆشی پارکینسن تێیدا تەشەنەی کردبێت و وەڵامدانەوەی تەواوەتی نەبێت بۆ دەرمانی , Carbidopa - Livodopa

ئاساییانە دانانی ئەو تیوبە پێویستی بە نەشتەرگەریەکی بچووک دەبێت بەمەش ئەگەری ڕودانی هەندێ حاڵەتی نەخوازراو دەبێت لەوانە ئاوت بونی تیوبەکە یان ڕودانی هەوکردن لەجێگەی نەشتەرگەریە بچوکەکە.

- **Dopamine agonists:**

ئەم دەرمانە وەک **Livodopa** نییە کە بگۆڕێت بۆ دۆپامین ، بەڵکو دەرمانی **Dopamine agonists** وەک لاسایکەرەوەیەکی دۆپامین کاریگەری دروستدەکات و وەک ئەو ڕۆڵ دەبینێت لە مێشکدا، ئەم دەرمانە کاریگەریەکەی چون یەک نییە وەک **Livodopa** وە لەوانەیە ماوەیەکی درێژتر بخایەنێت ، وە هەندێ جار لەگەڵ **Livodopa** بەکاردێت بۆ کەمکردنەوەی کاریگەریە لاوەکیەکانی.

دەرمانەکانی **Dopamine agonists:** وەک..

Pramipexole (Mirapex)

Ropinirol (Requip)

Rotigotine (Neupro) , ئەمەیان بەشێوەی مشەما یان **patch.**

Apomorphine (Apokyn) , کاریگەریەکەی کورتخایەنە بۆ کەمکردنەوەی ئازارە بەخێرایی.

هەندێ لەکاریگەریە لاوەکیەکانی دەرمانەکانی **Dopamine agonists** چونیەکە لەگەڵ **Carbidopa - Livodopa** ، لەگەڵ ئەوانەشدا کاریگەری دیکەی هەیە وەک ،، ووڕێنە کردن ، خەوهاتن ، وە هەندێ ڕەفتاری زۆر لەخۆکەر وەک بەرزبونەوەی ئاژۆکی سێکسی...

-MAO B inhibitors:

نمونەی دەرمانەکانی ئەم کۆمەڵە وەک-:

- Selegiline (Eldepryl , Zelapar).

- Rasagiline (Azilect).

- Safinamide (Xadago).

میکانیزمی ئیشکردنی ئەم دەرمانانە یارمەتیدەر دەبن لە ڕێگری کردن لە تێکشکان و دابەزینی دۆپامینی مێشک ئەمەش بەهۆی ڕێگری کردن لە کاری ئەنزیمی مێشک کە ناودەبرێت نە **(monoamine Oxidase B)MAO B**، ئەم ئەنزیمە مێتابۆلیزمەری دۆپامین دەکات لەمێشکدا ، کاریگەریە لاوەکیەکان بریتین لە هێڵنجدان و بێ خەوی.

ئەم دەرمانانە ئەگەر لەپاڵ دەرمانی Carbidopa - Livodopa بەکاربهێنرێت ئەوا کاریگەری ڕودانی ووڕێنە کردن زیاددەکات.
وە ئەم گروپەی دەرمان زۆرجار بەکارناهێنرێت لەگەڵ دەرمانە ئازارشکێنەکان بەتایبەت لەجۆری Narcotics چونکە ئەگەری ڕوودانی کاریگەری نەخوازراو دروستدەبێت ، بۆیە پزیشک ئاگاداربکەرەوە لەبەکارهێنانی هەر دەرمانێک لەگەڵیدا.

- Catechol O-methyltransferase: (COMT) inhibitors ::-

دەرمانی (Entacapon (Comtan وەک دەرمانێکی سەرەتاییە کە بەکاردەهێنرێت لەم گروپەی دەرمان ، ئەم دەرمانە کاریگەری چارەسەری Livodopaدرێژدەکاتەوە لەڕێگەی بلۆککردنی ئەو ئەنزیمەی کەدەبێتە هۆی کەمکردن و تێکشکاندنی دۆپامین.
کاریگەرییە لاوەکییەکانی بریتییە لە زیادبونی جوڵەی خۆنەویستانە یان سکچوون.
دەرمانێکی دیکەی گرووپی (COMT) بریتییە لە (Tolcapone (tasmar بەڵام ئەم دەرمانە زۆر ڕەچاو ناکرێت چونکە ئەگەری ڕودانی عجزی جگەر و تێکشکاندنی جگەر زیاتر دەکات.

- Anticholinergics:

دەرمانەکانی ئەم کۆمەڵەیە لەماوەی چەندین ساڵدا بەکاردەهێنران بۆ چارەسەری کۆنترۆڵکردنی لەرزینی پەیوەندیدار بە نەخۆشی پارکینسن ، نمونەی دەرمانەکان (Benztrapine (cogentin، بەڵام چەندین کاریگەری لاوەکی هەیە لەوانە وڕێنە کردن ، گێژبون ، قەبزی ، وشکبونی دەم ، پەککخستنی زاکیرە ، وە پەککخستنی میزکردن.

- Amantadine:

پزیشک لەوانەیە ڕەچاوی ئەم دەرمانە بکات بەتەنها بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانی نەخۆشی پارکینسن لە قۆناغی زووی دەستپێکی ئەم نەخۆشییە ،یان دەتوانرێت بەکاربهێنرێت لەگەڵ Carbidopa - Livodopa لە قۆناغی تەشەنکردویی نەخۆشییەکە لێرەدا زیاتر کاریگەری دەبێت بۆ کەمکردنەوەی کاریگەری لاوەکی جوڵەی خۆنەویستانە کەبەهۆی Livodopa دروستدەبێت.

کرداری نەشتەرگەری بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی پارکینسن

- Deep Brain Stimulation (DBS) :-

لەم کردارەدا پزیشکی نەشتەرگەر هەڵدەستێت بەچاندنی ئەلکترۆد (نیشانەی کارەبایی) لە بەشێکی تایبەتی مێشکدا ، ئەم ئەلیکترۆدە پەیوەست دەبێت بە کارەبا دروستکەرێک (Pace maker) کە لە نزیک ئێسکی چەڵەمەدایە لەسنگدا ، ئەمەش نیشانە کارەباییەکان دەنێرێت بۆ مێشک و یارمەتیدەر دەبێت لە کەمکردنەوەی نیشانەکانی نەخۆشی پارکینسن.

پزیشکی لێرەدا هەوڵدەدات ڕێکخستن بکاتەوە بەمەبەستی کەمکردنەوەی نیشانەکانی نەخۆشی پارکینسن ، ئەم نەشتەرگەریەش مەترسی خۆی هەیە وەک ڕودانی هەوکردن یان جەڵدەی مێشک و خوێنبەربون.

ڕێگای نەشتەرگەری ڕەچاودەکرێت بۆ زۆر کەس لە نەخۆشانی پارکینسن کە وەڵامدانەوەی پێویستیان نییە بۆدەرمان وەک. (Levodopa) ئەم کردارە کاریگەری دروستدەکات لەسەر جێگیرکردنی کاریگەری دەرمانەکان و کەمکردنەوەی نیشانەکانی نەخۆشی پارکینسن. هەروەها ئەم کردارە دەتوانێت کۆنترۆڵی کەرزین بکات کە بەهۆی نەخۆشی پارکینسنەوە ڕودەدات.

ئەم نەشتەرگەریە بێ ئازارە و لەژێر بەنجی لۆکەڵی ئەنجام دەدرێت.

سیستمی هۆرمۆنی لەش
Endocrine system



سیستمی هۆرمۆنی لەش **Endocrine system** پێکدێت لە کۆمەڵێک ڕژێن کە فرمانیان دروستکردن و دەردانی هۆرمۆنە کە ئەم هۆرمۆنانە بە نزیکەیی دەست دەگرن بەسەر کۆنترۆڵکردنی زۆربەی فرمانە گرنگەکانی لەش ، بۆ نمونە چۆنێتی گۆڕینی کالۆری بۆ ووزە کە خانەکان و ئەندامەکانی لەش وەک ووزە و سوتەمەنی بەکاریبهێنێت هۆرمۆن کاریگەری دروستدەکات لەسەر ئەوەی کە دڵ چۆن لێدەدات وە کۆنترۆڵی چۆنێتی گەشەی ئێسک و شانەکانی لەش دەکات ، تەنانەت لە گەشە و دروستبونی کۆرپەلەش ڕۆڵی گرنگی هەیە ، هۆرمۆنەکان پەیوەندیدارن بە ژمارەیەکی زۆر و بەرفراوان لە نەخۆشییەکان وەک نەخۆشی شەکرە و غوددە و نەخۆشییە ڕەگەزیەکان و چەندانی تر...

ڕژێنەکان لە سیستمی-: Endocrine

ئەم سیستمە پێکدێت لە ژمارەیەکی بەرچاو لە ڕژێنەکان هەریەکێک لەو ڕژێنانە هۆرمۆنێکی تایبەتمەند دەردەدات و دەیکاتە ناو خوێنەوە ، خوێنیش دەیگوازێتەوە بۆ خانەی مەبەست بۆئەوەی فرمانی دیاریکراوی خۆی جێبەجێ بکات.

ڕژێنەکانی ئەم سیستمە بریتین لەمانە-:

-ڕژێنی ئەدرینالین -: **Adrenal glands** ::ئەم دوو ڕژێنە شوێنەکەی لە لووتکەی گورچیلەکاندایە و هۆرمۆنی کۆرتیزۆل دەردەدات. **(Cortisol)**

-ڕژێنی : **Hypothalamus** بەشێکە لە بەشی خوارەوەی ناوەڕاستە مێشک ژێر مێشکە ڕژێن ئاگادار دەکاتەوە لە دەردانی هەر هۆرمۆنێک.

-ڕژێنی هێلکەدان -: **Ovaries** :: ئەندامێکی زاوزێی مێینەیە هێلکە دەردەدات و بەرەلای دەکات ، وە هۆرمۆنە جنسیەکان دەردەدات.

-خانە دوورگەییەکان لە پەنکریاسدا -: **islet cells in the pancreas** :: ئەم خانانە لە پەنکریاسدا کۆنتڕۆلی دەردانی هۆرمۆنەکانی انسولین و گلوکاگۆن دەکەن کە یارمەتی و کۆنترۆڵی ڕێژەی شەکر دەکەن لە خوێندا.

-ڕژێنی پاراسایرۆید -:**Parathyroid gland** :: چوار ڕژێنی زۆر بچوکن لە ملدا ڕۆڵیان هەیە لە گەشە و پێکهاتنی ئێسکەکان.

-ڕژێنی سنەوبەری -: **Pineal gland** :: ڕژێنێکە لەنزیک ناوەندی مێشکدا ، فرمانی ڕێکخستنی شێوازی خەوتنە.

-ژێر مێشکە ڕژێن -: **Pituitary gland** :: ئەم ڕژێنە لە بنکەی مێشکدایە لە پشتی ساینەسەکان (جیوب) ، ئەم ڕژێنە بەزۆری ناسراوە بە **(Master gland)**

چونکە ڕۆڵ و کاریگەری هەیە بەسەر چەندین ڕژێنی دیکەدا بەتایبەت ڕژێنی سایرۆید ، هەر تێکچونێک لە ڕژێنی ژێرمێشکە ڕژێندا ڕوبدات ئەوا کاریگەری دروستدەکات لەسەر گەشەی ئێسکەکان و سوڕی مانگانە و کەوتنە سەرخوێن لە ئافرەتاندا و دەردانی شیری مەمکەکان.

-ڕژێنی -: (Testes) ڕژێنێکی زاوزێی نێرینەیە تۆو و هۆرمۆنی نێرینە بەرهەمدێنێت.

-ڕژێنی -: Thymus ڕژێنێکە لە بەشی سەرەوەی سنگدایە یارمەتی بەدەستخستنی سیستمی بەرگری لەش دەدات لە قۆناغی زویی ژیاندا.

-ڕژێنی سایرۆید -:Thyroid gland :: ڕژێنێکی شێوە پەپولەییە شوێنەکەی لە بەشی پێشەوەی ملدایە کۆنترۆڵی کرداری مێتابۆلیزم دەکات.

*هەر گۆڕانێکی کەم لە فرمانی ئاسایی ئەم ڕژێنانە ناهاوسەنگی هۆرمۆنی لەشی لێدەکەوێتەوە و ئەمەش تێکچونی هۆرمۆنی دروستدەکات و دەبێتە هۆی سەرچاوەی زۆربەی کێشە و حاڵەتە تەندروستیەکان لە لەشماندا.

تێکچونەکانی سیستمی هۆرمۆنی لەش-:

بەشێوەیەکی گشتی تێکچونی هۆرمۆنی بۆ دوو گرووپ دابەش دەبێت، ئەوانیش بریتین لە-:

یەکەم: نەخۆشی ڕژێنی هۆرمۆنات لەئەنجامی ئەوەی کە ڕژێنەکانی ئەم سیستمە بڕێکی کەم یان بڕێکی زۆر هۆرمۆن بەرهەم بهێنن کە ببێتە هۆی ناهاوسەنگی هۆرمۆنی لەش کە ناسراوە بە.(Hormone imblance)

دووەم: تێکچونی سیستمی هۆرمۆنی بەهۆکاری دروستبوبی گرێ یان وەرەمێک لەسەر هەریەکێک لە ڕژێنەکانی ئەم سیستمە ئاڵۆزە ، کە لەوانەیە کاریگەری بکاتە سەر ڕێژەی هۆرمۆن یان کاریگەری نەبێت.

لەڕێگەی سیستمی feedback لە لەشدا یارمەتی کۆنترۆڵکردنی هاوسەنگی هۆرمۆنات دەدرێت لەخوێندا ، چۆن ئەمە ڕودەدات؟ ،،، کاتێک لەشمان بڕێکی زۆر یان بڕێکی کەم هۆرمۆن بەرهەم بهێنێت و ببێتە هۆی ناهاوسەنگی هۆرمۆنات ئەوا ئەم سیستمە feedback نامەی کارەبایی دەنێرێت بۆ ڕژێنی دیاریکراو بۆئەوەی کێشەکە ڕاستبکاتەوە.

بۆیە زۆرجار ناهاوسەنگی لەڕێژەی هۆرمۆن ڕودەدات ئەگەر سیستمی feedbackنەیتوانی یان کێشەی هەبوو لەپاراستن و ڕاستکردنەوەی ڕێژەی ئاسایی هۆرمۆن لەخوێندا.

هۆکارەکانی زیادبوون و کەمبوونی ڕێژەی هۆرمۆن:-

-بوونی هەر کێشەیەک لە سیستمی ڕێکخستنی هۆرمۆنات **Feedback system.**

-نەخۆشی.

-سەرنەکەوتن و شکستهێنانی ڕژێنێک لە ئاگادارکردنەوە و وروژاندنی ڕژێنێکی دیکە بۆ دەردانی هۆرمۆن ، بۆنموونە بونی کێشە لە ڕژێنی **Hypothalamus** دوبێتە هۆی تێکچونی بەرهەمهێنانی هۆرمۆن لەلایەن ڕژێنی ژێرمێشکەڕژێن **Pituitary gland.**

-نەخۆشییە بۆماوەییەکان کەکاریگەری بکاتە سەر ڕژێنەکانی هۆرمۆن.

-زیان بەرکەوتن بە ڕژێنەکان ، یان هەوکردن.

-دروستبونی وەرەم و گرێ لە ڕژێنەکانی هۆرمۆندا ، زۆربەی وەرەم و گرێکانی ئەم سیستمە شێرپەنجەیی نین ،وە بڵاو نابنەوە بۆ ئەندامەکانی دیکەی لەش بەڵکو کاریگەری دەکەنە سەر بەرهەمهێنانی ڕێژەی هۆرمۆن.

نەخۆشی و تێکچونەکانی سیستمی هۆرمۆنات:-

جۆری جیاواز هەیە لە نەخۆشی و تێکچونەکانی سیستمی هۆرمۆنی لەش ، بەڵام باوترینیان بریتییە لە نەخۆشی شەکرە، هەندێ حاڵەتی دیکەش بریتین لەمانە:-

-کەم و کوڕی لە ڕژێنی ئەدرینالین :- ئەم حاڵەتە ڕودەدات کاتێک ڕژێنی ئەدرینالین بڕێکی کەم لە هۆرمۆنی کۆرتیزۆل وە هەندێ جار لە هۆرمۆنی ئەلدۆستیرۆن دەردەدات ، نیشانەکانی ئەم حاڵەتەش بریتین لە شەکەتی و ماندویی ، بێزاری و نائارامی گەدە ، ووشکبونەوە ، گۆڕانی پێست . نەخۆشی ئەدیسۆن جۆرێکی ئەم حاڵەتەیە کەبەهۆی کەم و کوڕی لەدەردانی هۆرمۆنەکانی ڕژێنی ئەدرینالین ڕودەدات.

-حاڵەتی -: **Cushing's Syndrome**، زیاد لەپێویست بەرهەمهێنانی هۆرمۆنەکانی ژێر مێشکە ڕژێن دەبێتە هۆی زیاد چالاکی ڕژێنی ئەدرینالین و ئەم حاڵەتەی لێ دروستدەبێت لە خەڵکیدا بەتایبەت لەمنداڵدا کاتێک بڕێکی زۆر لە دەرمانەکانی **Corticosteroid** ی وەرگرتبێت.

-زۆر گەورە بوون گەشەی زۆر -: **Gigantism or Acromegaly** :: ئەگەر ژێرمێشکە ڕژێن بەشێوەیەکی زۆر هۆرمۆنی گەشەی بەرهەم هێنا ئەوا دەبێتە هۆی گەشەی ئێسک و بەشەکانی دیکەی لەشی منداڵ بەشێوەیەکی خێرایی نا ئاساییانە.

وە ئەگەر بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی گەشە کەم بوو ئەوا گەشەکردنی باڵای منداڵ دەوەستێ

-زیاد چالاکبونی ڕژێنی سایرۆید (غوددە -: **Hyperthyroidism ::** (لەم حاڵەتەدا ڕژێنی سایرۆید هۆرمۆنی سایرۆید **(Thyroid)** زیاد بەرهەمدەهێنێت ، ئەمەش دەبێتە هۆی دابەزینی کێشی لەش ، زیادبوونی لێدانی دڵ ، ئارەقکردنەوە .

-کەم چالاکی ڕژێنی سایرۆید -: **Hypothyroidism ::** ئەم حاڵەتە بە پێچەوانەی حاڵەتی پێشوە **(Hyperthyroidism)**،چونکە لەم حاڵەتەیاندا ڕژێنی سایرۆد بڕێکی تەواو و پێویست لە هۆرمۆنی سایرۆید بەرهەم ناهێنێت ، ئەمەش دەبێتە هۆی شەکەتی و هەستکردن بە ماندوویی ، قەبزی ، ووشکبونی پێست ، بونی پەستانی دەرونی . کەم چالاکی ئەم ڕژێنە دەبێتە هۆی هێواش گەشەسەندنی منداڵ ، هەندێ جۆری ئەم حاڵەتە **Hypothyroidism** لەماوەی لەدایکبوندا ڕوودەدات.

-حاڵەتی -: **Hypopituitarism** لەم حاڵەتەدا ڕژێنی ژێر مێشکە ڕژێن بڕێکی کەم هۆرمۆن دەردەدات یان هەر دەرینادات ، ئەمەش لەوانەیە ڕوبدات بەهۆکاری کۆمەڵێک نەخۆشی ، ئافرەتان لەگەڵ بوونی ئەم حاڵەتە تێیاندا لەوانەیە سوڕی مانگانە تێیاندا بوەستێت.

-حاڵەتی -: **Multiple endocrine Neoplasia l and ll** حاڵەتێکی دەگمەن و بۆماوەییە ، تێیدا وەرەم دروستدەبێت لە ڕژێنەکانی پاراسایرۆید و سایرۆید و ئەدرینال ، دەبێیە هۆی زیاد بەرهەمهێنانی هۆرمۆن. ئەم حاڵەتە ناسراوە بە **(MEN l and MEN ll).**

-حاڵەتی -: **Polycystic Ovary Syndrome** زیاد بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی ئەندرۆجینەکان و وە گەشەی هێلکە پاشان دردانی لەلایەن ڕژێنی هێلکەدانی ئافرەت ، ئەم حاڵەتە کە ناسراوە بە **(PCOS)** دەبێتە هۆی منداڵ نەبوون.

-هەرزەکاری پێش وەختە -: **Precocious Puberty ::** ڕوودانی قۆناغی هەرزەکاری پێش وەختە کاتێک ڕودەدات کە ڕژێنەکان هۆرمۆنی ڕەگەزی دەردەدەن لەقۆناغی زووی ژیاندا.

فرمانی سورێنچک چییە ؟
نەخۆشی و تێکچونەکانی سورێنچک چین؟



سورێنچک (Esophagus) ئەو ئەندامە شێوە بۆریەیە کە گەروو دەگەیەنێت بە گەدە کە ناسراوە بە بۆری خۆراک ، درێژی سورێنچک بە نزیکەیی ٨ ئینج دەبێت کە دەکاتە نزیکەیی ٢٠ سم ، سورێنچک تەنها وەک بۆریەکی ناو بۆش نییە کە خواردن بگوازێتەوە بۆ گەدە بەڵکو سورێنچک پێکدێت لە خانەی ماسولکەی بۆ جوڵاندنی خۆراک بۆ گەدە ئەم کردارر ناودەبرێت بە Peristalsis .

لەبەشی سەرەوەی لووتکەی سورێنچک ماسولکە هەن ناودەبرێت بە Upper esophageal sphincter , کۆمەڵێکی دیکە لەماسولکە لە بەشی خوارەوەی سورێنچک هەیە ناودەبرێت بە (Lower esophageal sphincter) ، ئەم ماسولکە شێوە زمانەییە شوێنەکەی کەمێک لە سەروو گەدەیە کاتێک خواردن قووتدەدەین ئەوا ماسولکەکانی ئەم زمانەیە خاودەبێتەوە و ڕێگە بە تێپەڕبوونی خۆراکە ماددە دەدات کە بچێتە ناو گەدە ، وە لەکاتی ئاساییدا کە خواردن نەخورێت ماسولکەکانی ئەم زمانەیە گرژ دەبێت و دادەخرێت بەمەش ڕێگری دەکات لە گەڕانەوەی خۆراک و ترشی گەدە بۆ سورێنچک.

تێکچوون و نەخۆشییەکانی سورێنچک-:

ئەو کەسانەی کە دەچنە تەمەنەوە ئەو زمانە ماسولکەیەی کە لەبەشی خوارەوەی سورێنچک هەیە لاواز دەبێت بەمەش گەڕانەوەی ترشی گەدە بۆ سورێنچکیان زیاتر ڕودەدات ئەم حاڵەتەش ناسراوە بە Gastroesophageal reflux diseaseیان (GERD) ، ئەم حاڵەتەش توانای زیان گەیاندنی هەیە بە سورێنچک.

ئەم حاڵەتەدا مەرج نییە تەنها لەکاتی چوونە تەمەنەوە ڕوبدات ، وە کاتێک ترشی گەدە دەگەڕێتەوە بۆ سورێنچک ئەوا هەست بە سووتانەوە دەکرێت لە ناوچەی سنگ , هەندێک جار ئازارەکە بەشێوەیەک توونده کە وا هەستدەکەیت جەڵدەی دڵ یان زەبحەیە .

هەروەها حاڵەتی (GERD) هۆکارە بۆ برینی سورێنچک کە لەم حاڵەتەدا چەند نیشانەیەک دەردەکەون لەوانە ، ئازار و هێڵنجدان و دڵەکزێ و ئازاری سنگ.

تێکچون و نەخۆشییەکانی سورێنچک-:

حاڵەتی -: Barret's ئەم حاڵەتە ڕودەدات کاتێک ناوپۆشی سورێنچک دەگۆڕێت زیاتر بەشێوەی ناوپۆشی ڕیخۆڵەی لێدێت ، توێژینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە

کە ئەم حاڵەتە لەتوانایدا هەیە بگۆڕێت بۆ جۆرە شێرپەنجەیەکی دەگمەن کە ناودەبرێت بە esophageal adenocarcinoma , بەشێوەیەکی گشتی هۆکاری ئەم نەخۆشیە نەزانراوە بەڵام پزیشکان ئاماژە بەوە دەکەن کە حاڵەتی (GERD)هۆکارە بۆ ڕودانی ئەم حاڵەتە.
ئەگەرچی شێرپەنجەی سورێنچک نیشانەیەکی دیارو ئاشکرای نییە هەتا ئەوکاتەی تەشەنە دەکات ، لەم کاتەدا چەند نیشانەیەک دەردەکەون لەوانە ، ناڕەحەتی و قورسی قووتدان کە پێی دەوترێت (Dysphagia) ، هەروەها ئازاری سنگ و کەمبوونی کێشی لەش.

حاڵەت و تێکچونێکی دیکەی سورێنچک بریتییە لە گرژبونی سورێنچک (Esophagus spasm)هەروەها پێشی دەوترێت (nutcracker esophagus) , بریتییە لە گرژبونێکی خۆنەویستانەی سورێنچک ، لەونەیە ببێتە هۆی دروستبونی ئازارێکی تەواوەتی ، لەگەڵیشیدا ئازارێکی کتوپڕی سنگ ڕودەدات وە ئەگەر گرژبوونەکە زوو زوو دوبارە ببێتەوە ئەوا رێگری دەکات لە قووتدان.

یەکێکی دیکە لە تێکچونەکان کە دەبێتە هۆی ڕێگری کردن لە قووتدان بریتییە لە motor neuron disease , ئەمەیان نەخۆشی دەمارییە و کاریگەریەکی گەورەی خستۆتە سەر خەڵکی بەتایبەت لە وڵاتانی دەرەوەدا ، بەنزیکەیی ڕێژەیی لە ٨٥% بۆ ٩٠% ی خەڵکی توشبو بەم حاڵەتە توانای قسەکردن و قوتدان لەدەست ئەدەن پێش ئەوەی بمرن.
12ڕێنمایی گرنگ و چارەسەر و خۆپارێزی پێویست بۆ ئەوکەسانەی کێشەی سورێنچکیان هەیە بەتایبەت کێشەی گەڕانەوەی ترشی گەدە بۆ سورێنچک (GERD)

-1پێویستە ئەو کەسانە خواردنی کەم بخۆن بەمەش خۆراکەکە لە گەدەدا زۆر نامێنێتەوە و دەچێتە ڕیخۆڵەکان.
-2بەکارهێنانی دەرمانەکانی بلۆککردنی ترشی ، بەڵام لەژێر ڕێنمایی پزیشک.
-3دوورکەوتنەوە یان کەمکردنەوەی ئەو خۆراکانەی کە چۆکۆلاتە و نەعنا و کافایین و ئەلکهولی تێدایە.
-4دووربکەوەرەوە لەهەموو خواردنەوە کاربۆنایتەکان.

5-خواردنی چەور کەم بکەرەوە.
6-هەوڵبدە ژەمە خۆراکەکانت زیاتر دەوڵەمەند بێت بە سەوزە و میوە ، بەڵام لەوانەیە باشتربێت دووربکەویتەوە لە بەکارهێنانی سەوزە و میوە ترشەکان وەک پرتەقاڵ و لیمۆ و یان شەربەتی ترێ و ئەنەناس و تەماتە ئەگەر زانیت هەراسانت دەکات کەمی بکەرەوە.
7-کەمکردنەوەی جگەرەکێشان.
8-ئەو کەسانەی کێشیان زۆرە پێویستە هەوڵبدەن کێشیان دابەزێنن جا بەڕێگەی پارێزی خۆراک یان وەرزشکردن.
8-ئەوکەسانەی حاڵەتی (GERD) لەگەڵدایە پێویستە جلی تەسک لەبەر نەکەن بەتایبەت لە دەوروبەری سکیان.
9-ئەگەر کرا ، واپێویستە نەخۆشانی (GERD) واتە ئەوانەی نەخۆشی گەڕانەوەی ترشی گەدەیان هەیە بۆ سورێنچک پێویستە دووربکەونەوە لە بەکارهێنانی دەرمانەکانی گرووپی (NSAIDs) وەک Aspirin و Ibuprofen و Naproxen .
10-دوای نان خواردن هەوڵبدە کەمێک بڕۆ یان لەسەر پێ بمێنەوە بۆ ماوەیەک.
11-لەکاتی چوونە سەرجێگای نوستن ژەمە خۆراکی سووک مەخۆ ، واپێویستە بەلایەنی کەمەوە لەپێش دوو کاتژمێر پێش خەوتن خواردن نەخورێت.
12-لەکاتی خەوتندا هەوڵبدە نیوەی بەشی سەرەوەی لەشت بەرزتربێت بۆئەوەی ڕێگری بکەیت لەگەڕانەوەی ترشی گەدە بۆ سورێنچک.

تـــاميـــسک Cold sore

ئەو زیپکەیەی کە لەسەر لێو و دەم درووستدەبێت ::
Cold sore
بریتییە لە بڵقێکی سوور کە زۆرجار پڕ ئاو (فلود)ە ، کە دروستدەبێت لە نزیکی دەم یان لەهەندێ حاڵەتدا دروستدەبێت لە سەر لوت و پەنجەکان و ناوەوەی دەم .
ئەم بڵقە لەوانەیە بمێنێتەوە بۆماوەیی دوو هەفتە یان زیاتر.
بەگشتی ڕوودانی ئەم حاڵەتە بەهۆی ڤایرۆسەوە ڕوودەدات ڤایرۆسی باویش بۆ ئەم حاڵەتە بریتییە لە ڤایرۆسی Herpes simplex ، ئەم ڤایرۆسە توانای گواستنەوەی هەیە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە بەتایبەت باوترین ڕێگە بۆ گواستنەوەی ئەم ڤایرۆسە بریتییە لە ماچکردن ، هەندێ دەرمان هەیە کە بەکاردێت بۆ چارەسەرکردن و خۆپارێزی لە دووبارە توشبونەوە بەم حاڵەتە.

هۆکارەکانی درووستبونی ئەم بڵقە چییە؟

وەک ووتمان هۆکاری درووستبوونی ئەم بڵقە بریتییە لە ڤایرۆسی Herpes simplexکە ئاساییانە ئەم ڤایرۆسە دوو جۆرە جۆری یەکەمیان کە ناودەبرێت بە (HSV-1) ئەم جۆرەیانە کە دەبێتە هۆی درووستبونی ئەو بڵقە ، بەڵام جۆری دووەمی کە ناودەبرێت بە (HSV-2) ئەمەیان بەزۆری دەبێتە هۆی ڕوودانی حاڵەتی ئاگرە کەە ئەندامی زاوزێ ڕوودەدات کە ناودەبرێت بە Genital herpes .
لەڕاستیدا دەرکەوتنی هەردوو جۆرەکە دەکرێت وەک یەک بێت بەشێوەیەک کە دەکرێت جۆری یەکەمیان (HSV-1) ببێتە هۆی حالەتی ئاگرە لە ئەندامی زاوزێ ، وە جۆری دووەمیان (HSV-2) ببێتە هۆی دروستبونی بڵق لە دەمدا.
ئەم ڤایرۆسە دەکرێت بگوازرێتەوە لەکەسێکەوە بۆکەسێکی دیکە تەنانەت ئەگەر دیارو ئاشکراش حاڵەتەکە نەبینرێت وە ڕێگاکانی گوستنەوە بەزۆری لە ڕێگەی ماچکردن یان بەکارهێنانی کەرەستەی ئارایش و جوانکاری یەکتر و خواردن.
لەڕاستیدا ئەم حاڵەتە دەتوانرێت چارەسەربکرێت بەڵام مااوەی ڤایرۆسەکە لەلەشدا ئەگەری ئەوە زیاددەکات کە دووبارە دەربکەوێتەوە و دروست ببێتەوە هەرکات ڤایرۆسەکە چالاک بوو ئەمەش بەتایبەتی لەو کاتانەدا ڕوودەدات کە سیستمی بەرگری لەش لاوازە بۆ نموونە لەکاتی نەخۆشی یان لەکاتی سترێس و پەستانی دەروونی.

نیشانەکانی چین ؟

هەستکردن بە خرۆش و سووتانەوە لەسەر لێو یان ڕووی دەم و چاو دروستدەبێت لەپێش چەند ڕۆژێک پێش دروستبونی ئەم بڵقە ،ئەو کاتەی هەستت بەم حاڵەتەکە کرد باشترین کاتە بۆ چارەسەرکردن ، یەکێک لە شێوەکانی ئەم حاڵەتە بەشێوەی بڵقی بەرزبۆوە دروستدەبێت کە سووربۆوە و پڕ فلودە ، کە ئەمەیان زۆرجار ئازاربەخش و هەستیارە بە دەست لێدان، وە لەوانەیە لەهەندێک حاڵەتدا زیاتر لە دانەیەک درووست ببێت ,ئەم بڵقەی کە دروستدەبێت لەوانەیە بۆ ماوەی دوو هەفتە بمێنێتەوە وە ئەگەر بۆیەکەم جار تووشی ئەم حاڵەتە ببیت لەماوەی ٢٠ ڕۆژ دوای کارلێککردن لەگەڵ ڤایرۆسەکە دەردەکەوێت.

هەروەها هەندێ نیشانەی دیکە هەیە کە ئەگەری ڕوودانی هەیە ، لەوانە-:

-تـــا

-ئازاری ماسولکە.

-هەڵئاوسانی لیمفە گرێیەکان.

ئەگەر تووشی هەر کێشەیەک بویتەوە لە بینین ئەوا دکتۆر ئاگادار بکەرەوە ، چونکە لەکاتی تووشبون بەم ڤایرۆسە و دەرپەڕینی بڵقەکە ئەگەری ڕوودانی کێشە هەیە لە بینین ئەگەر زوو چارەسەر نەکرێت.

قۆناغەکانی..Cold Sore

بەشێوەیەکی گشتی بە پێنج قۆناغدا تێپەڕدەبێت-:

-قۆناعی یەکەم : خوران و هەستکردن بە خرۆشی لە پێش ٢٤ کاتژمێر لە درووستبوونی بڵقەکە.

-قۆناعی دووەم : بڵقێکی پڕ فلود و ئاو درووستدەبێت.

-قۆناغی سێیەم : بڵقەکە دەتەقێت و ئازارێکی زۆر دروستدەکات.

-قۆناغی چوارەم : لەم قۆناغەدا ووشکدەبێت و توێژاڵ درووستدەکات بەهۆی خوران و دەستلێدانی.

-قۆناغی پێنجەم : توێژاڵەکان نامێنن و چاکبونەوە دەستپێدەکات.

ئەو کەسانە کێن کەزیاتر تامیسکیان لێ دروستدەبێت ؟
ئەو کێشەو حاڵەتانەی پەیوەندیدارن بە تامیسکەوە چین ؟
چارەسەر چییە بۆ تامیسک ؟ نمونەی دەرمانەکان چین ؟
وەڵام و ڕوونکردنەوە

بەپێی لێکۆڵینەوەکان دەرکەوتووە لە ٩٠% ی کەسانی پێگەشتوو لە فەحسدا ڤایرۆسی Herpes simplex پۆزەتیڤ دەردەچێت واتە هەڵگری ڤایرۆسەکەیە ، ئەو حاڵەتانەی کە ڤایرۆسەکە کارا و چالاک دەکات بریتین لەمانەی خوارەوە-:

-ڕوودانی ئینفێکشن ، بەربونەوەی پلەی گەرمی لەش (تـــا. (
-بەرکەوتن بەتیشکی خۆر.
-قەلەقی و سترێس.
-ئەو کەسانەی هەڵگری ڤایرۆسی HIVیان نەخۆشی ئایدزیان هەیە ، بەشێوەیەکی گشتی ئەوانەی سیستمت بەرگری لەشیان لاوازە.
-سوڕی مانگانە (حیض.(
-سووتانێکی توونن و زۆر.
-ئەکزیما.
-وەرگرتن و بەکارهێنانی چارەسەری کیمیایی.
-ئیشی ددان.

*هەروەها مەترسی تەواوەتی هەیە کاتێک بەرکەوتن ڕوودات لەگەڵ ئەو فلودەی کەلەناو بڵقی تامیسکەکەدایە جا بەهەر هۆیەک بێت بەهۆکاری ماچکردن یان بەکارهێنانی کەلوپەلی کەسی تووشبوو وەک کەلوپەلی خواردن و خواردنەوە یان بەکارهێنانی فڵچەی ددان شۆردن و کەرەستەی ئارایش ..هتد..
هەروەها ئەگەر لیکی کەسێک کە هەڵگری ئەو ڤایرۆسە بێت بگات بەکەسێکی دیکە جا بەهەر بۆکارێک بێت ئەوا ڤایرۆسەکەی بۆ دەگوازێتەوە تەنانەت ئەگەر هیچ بڵقێکی بینراویش نەبێت لەکەسی بەرامبەردا.

ئەو کێشەو حاڵەتانەی پەیوەندیدارن بە تامیسکەوە-:
تووشبونی سەرەتایی واتە یەکەم جار بەم ڤایرۆسە نیشانەو کێشەکان توونتر ڕوودەدەن لەکەسەکەدا ، وەکو ئەوەی کە هێشتا سیستمی بەرگری لەش هێڵی

بەرگری دروست نەکردووە بۆ ئەو ڤایرۆسە. کێشەو گرفتەکان هەرچەندە دەگمەنن بەڵام دەکرێت ڕوو بدەن بەتایبەت لە منداڵدا ، بۆیە بەزووی دکتۆر ئاگادار بکەرەوە ئەگەر ئەم نیشانانەت بەدی کرد:-

-تـــایەکی بەرز و بەردەوام.

-بە قورسی هەناسەدان یان قووتدان.

-سووربونەوە و بێزاری لە چاوەکان.

ئەو حاڵەت و گرفتانەی باسمان کرد زیاتر ئەگەری ڕوودانی هەیە لە کەسێک کە نەخۆشی ئەکزیمای هەبێت کە نەخۆشییەکی پێستە ، هەروەها ئەوکەسانەی سیستمی بەرگری لەشییان لاوازە وەک ئەوانەی شێرپەنجە یان ئایدزیان هەیە.

چارەسەر چییە بۆ تامیسک ؟

هەرچەندە ڕێگایەک نییە لە تووشبون بەتامیسک ، بەڵام کاتێک بڵقەکە دروست بوو چەند ڕێگایەکی چارەسەری هەیە ئەوانیش بریتین لەمانە:-

-مەڵهەم و کرێم :- (Ointment and Creams) هەرکاتێک تامیسکەکە هەراسانی کردیت ئەوا دەتوانیت کرێم و مەڵهەمی تایبەتی دژە ڤایرۆس (antiviral)بەکاربهێنیت بۆ کەمکردنی ئازارەکەی و زوو چاک بوونەوەی ، نمونەی دەرمانەکانیش بریتین لەمانە ، Acyclovirناوە بازرگانیەکەی بریتییە لە (Zovirax) ، هەروەها Valacyclovir ناوە بازرگانیەکەی بریتییە لە (Valtrex)، هەروەها Famciclovir ناوی بازرگانی بریتییە لە . (Famvir) ئەمانە پێویستە بەڕێنمایی دکتۆر بەکاربهێنرێت .

چارەسەری ماڵەوە چییە بۆ تامێسک ؟

ئازار و نیشانەکانی تامێسک کەمدەبێتەوە و ئیسراحەتت پێدەگات ئەگەر سەهۆڵ یان پارچەیەک پەڕۆی تەڕکراو لەسەر تامێسکەکە دابنرێت ، هەروەها بەدیلی چارەسەر بەدرمان بەکارهێنانی مەڵحەم یان ئەو لەمەعانەی کە لە پێکهاتەکەی لیمۆی تێدابێت.

بەکارهێنانی ڤازیلین بۆ کەمکردنەوەئ ئازار و زوو چاکبونەوە ، هەروەها لە درزبردن دەیپارێزێت.

وا باشترە بەردەوام ووشکی و شێداری بپارێزرێت و هەر مەڵهەم یان کرێمێک هەیە لەماڵ بەکاربهێنرێت بە باکارهێنانی لۆکەیەکی خاوێن.

نەخۆشی خۆرە چییە (canker sore) جیاوازی چییە لەگەڵ تامیسک ؟

هەردوو حاڵەتە دەبنە هۆی ڕوودانی ئازار و نامورتاحی ، بەڵان نەخۆشی خۆرە دەتوانین بڵێین برینێکە کە دروستدەبێت لەناوەوەی دەم یان زمان و قوڕگ یان ڕوومەت وە درم نییە ، بەڵام تامێسک بەزۆری لەسەر لێو یان دەوروبەری لێو درووست دەبێت و تەشەنەکردووە و درمە واتە دەگوازرتەوە.

چۆن ڕێگە لە بڵاوبونەوەی تامیسک بگرین ؟

بۆئەوەی ڕێگە بگرین لە گواستنەوەی تامێسک بۆ کەسێکی دیکە پێویستە دەستەکانمان بشۆین و بەخاوێنی ڕایبگرین هەروەها هەوڵبدە پێستت بەر کەسی بەرامبەر نەکەوێت بەتایبەت لە بەکارهێنانی کەلوپەلی یەکتری.

بۆئەوەی ڕێگە بگرین لە چالاکبوونی ئەو ڤایرۆسە پێویستە چەند خاڵێک ڕەچاو بکرێت -:

-ئەگەر هەستت بە دروستبونی تامیسک کرد کاتێک لەبەر تیشکی خۆری ئەوا مەڵحەم یان لەمەعی **zinc oxide** بکە و لێوی پێ چەور بکە پێش ئەوەی تەڕی بکەیت.

-وەک دەزانن یەکێک لە هۆکارەکانی درووستبونی تامێسک پەستانی دەروونییە بۆیە لەو کاتانەدا کە قەلەقی و پەستانی دەروونی ڕوبەڕوت دەبێتەوە هەوڵبدە هەنگاوە پراکتیکییەکانی چارەسەری پەستانە دەروونییەکە جێبەجێ بکە وەک بیرکردنەوە یان ڕۆژنامە یان خوێندنەوەی بابەتێک.

-کەسێک ماچ مەکە کە تامیسکی هەبێت.

سپڵ

فرمانەکەی ، کێشە و تێکچوونەکانی سپڵ

سپڵ گەورەترین ئەندامە لە سیستمی لیمفی لەشدا ، ئەندامێکی گرنگە بۆ پاراستنی هاوسەنگی فلودی ناو لەش بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا دەتوانین بەبێ بوونی سپڵ بژین.
سپڵ شوێنەکەی دەکەوێتە خوار قەفەزەی سنگ وە لەسەرووی گەدە لەچارەکی سەرەوەی لای چەپی سک ، ئاسایی سپڵ شێوە ئەرخەوانی دەردەکەوێت وە درووست بووە لە دوو شانەی جیاواز ، شانە کرۆکە سوورەکەی خوێن دەپاڵێوێت و هەروەها خڕۆکە سوورە بەتەمەن و تێکشکاوەکان لادەبات و ڕزگارمان دەکات لێی. وە شانەی دووەمی کە کرۆکی سپییە پێکدێت لە خانەکانی بەرگری لەش (خانەی B و خانەی T(وە یارمەتی سیستمی بەرگری لەش دەدات لە شەڕکردن دژی هۆکارەکانی نەخۆشی و هەوکردن.

فرمانی سپڵ چییە؟

سپڵ ئیش دەکات وەک پاڵێوەری خوێن ، هەروەها سپڵ کۆنترۆڵی بڕی خڕۆکە سوورەکان و خوێنی خەزنکراوی لەش دەکات ، وە یارمەتی لەش دەدات لە بەرەنگاربوونەوەی هۆکارەکانی نەخۆشی وەک بەشێک لە سیستمی بەرگری لەش ، بەپێی لێکۆڵینەوەکان ئەگەر سپڵ مەترسی و بەهێزی بەکتریا و ڤایرۆس و زیندە بچووکەکانی دیکەی ناو خوێن دیارییبکات لەگەڵ لیمفە گرێیەکان خڕۆکەی سپی تایبەت دروستدەبێت کە ناودەبرێت بە (Lymphocytes) ئەمەش کاردەکات وەک هێڵێکی بەرگری دژی هەر زیندەورێکی داگیرکەر و هێرشبەر.
بەپێی توێژینەوەی ڕێکخراوی کتێبخانەی پزیشکی نێودەوڵەتی لیمفۆسایتەکان (Lymphocytes)دژە تەن دروست دەکەن کە دەبنە هۆی کوشتنی میکرۆبەکە و ڕێگری دەکەن لە بڵاوبونەوەی.
کاتێک خوێن دەگات بە سپڵ ئەوا خڕۆکە سوورەکانی خوێن پێویستە بە ڕێڕەوێکی تەسکدا تێپەڕ ببن لەوێدا خڕۆکە سوورە تەندروستەکان بە ئاسانی

تێپەڕدەبن پێیدا بەڵام خڕکە سوورە کۆن و بەتەمەنەکان تێکدەشکێنرێن لەلایەن خڕۆکە سپییە گەورەکان ، سپڵ لەم کاتەدا کە خڕۆکە سوورە کۆنەکان تێکدەشکێنێت ئەوا پێکهاتە و ماددە سوودبەخشەکانی خەزندەکات بۆ نمونە ماددەی ئاسن کە دووبارە بەکاردەهێنرێتەوە لە دروستبونی خانەی خوێنی نوێ. سپڵ دەتوانێت قەبارەی خۆی زیاد بکات هەتاوەکو خوێن وەربگرێت ، واتە بچوکبونەوە و گەورەبوون ڕودەدات لە سپڵدا بەپێی پێویستی لەش.

ئەو کێشە و حاڵەتانەی کە بەسەر سپڵدا دێت بریتین لەمانە-:

تەقینی سپڵ یان پارچەبوونی سپڵ:

ئەم حاڵەتە بەزۆری ڕودەدات بەهۆی حادسە و ڕوداوەوە بۆ نمونە بەهۆی ڕوداوی سەیارە و هاتوچۆ یان بەرکەوتن و پێکدادان لەکاتی وەرزشکردن ، ئەم حاڵەتە ئیمیرجێنسیانە لەوانەتە ببێتە هۆی تێکشکانی ڕووی سپڵ و خوێنبەربوونی ناوەکی ڕوودات و نیشانەکانی شۆک دەربکەون ، نیشانەکان بریتین لەمانە : خێرابوونی لێدانی دڵ ، گێژبوون ، زەردباوبونی پێست ، شەکەتی و ماندوویی ...ئەگەر ئەم حاڵەتە چارەسەری خێرایی بۆ نەکرێت ئەوا ژیان دەخاتە مەترسییەوە.
نیشانەکانی تەقینی سپڵ بریتیە لە بونی ئازاری دەستلێدان لەبەشی لای چەپی سکی و شان و سنگی ، وە گێژی و ووڕی ، ئەگەر لەدوای بەرکەوتن یان حادسەو ڕوداو ئەم نیشانانە دەرکەوتن ئەوا بەزوویی چارەسەری پزیشکی بەپەلە وەربگرە.
چارەسەری ئەم حاڵەتە پشت دەبەستێت بە گەورەیی و تووندی حاڵەتە بەزۆری ئەگەر بەشێوەیەکی کەم و بە دەرەجەیەکی کەم بێت ئەوا چاکبونەوە ڕودەدات بەبێ ئەنجامدانی نەشتەرگەری بەڵام وا باشتر و پێوسیتە کە لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە لەژێر چاودێری پزیشک.
بەڵام ئەگەر زیان و تێکشکانەکە کە بەر سپڵ کەوتوە بە دەرجەیەکی بەرز بێت ئەوا زۆرجار پێویست بە نەشتەرگەری دەکات بۆ چاککردنەوەی سپڵ ، ئەمەش بەلابردنی بەشە تێکشکاوەکەی سپڵ یان لابردنی سپڵ بەتەواوی.
مرۆڤ دەتوانێت لەدوای لابردنی سپڵ بژی ، بەڵام ئەگەری توشبونی بە نەخۆشی و هەوکردنەکان زیاددەکات.

شێرپەنجەی سپڵ Spleen cancer ::

شێرپەنجەی سپڵ چییە؟ ، جۆرەکانی چین ؟ ، نیشانەکانی و هۆکارەکانی چین ؟ ، چۆن پشکنین و چارسەرکردن ئەنجامدەدرێت؟
لەدوای خوێندنەوەی تکایە بەنوسینی چەند کۆمێنتێک هاوکاریمان بکەن بۆئەوەی بەردەوام بین.
شێرپەنجەی سپڵ ڕودەدات لە سپڵدا کە دەکرێت سەرەتایی بێت یان دووەمی ، ئەگەر شێرپەنجەکە سەرەتایی بوو (Primary) ئەوا دەست پێدەکات و دروستدەبێت لە سپڵ خۆیدا ، بەڵام ئەگەر شێرپەنجەی دووەمی بێت (Secondary)ئەوا لە ئەندامێکی دیکەدا دەستپێدەکات و بڵاودەبێتەوە بۆ سپڵ ، بەڵام هەردوو حاڵەتەکە زۆر باو نییە .
زۆربەی جار ئەو شێرپەنجەیەی توشی سپڵ دەبێت پێی ناودەبرێت بە lymphomaکە جۆرێکی شێرپەنجەیە کاریگەری دەکاتە سەر سیستمی لیمفی ،وەک دەزانن سپڵ گەورەترین ئەندامە لە سیستمی لیمفی لەشدا.
هەروەها یەکێکی دیکەش لە شێرپەنجەکان کە بریتییە لە شێرپەنجەی خوێن (leukemia)دەتوانێت کاریگەری بکاتە سەر سپڵ ، هەندێک جار خانە شێرپەنجەییەکانی خوێن لە سپڵدا کۆدەبنەوە و کەڵەکە دەبن.

نیشانەکانی چین ؟

وەک ووتمان شێرپەنجەی سپڵ لەوانەیە لەخۆیدا ڕوبدات و دەست پێبکات یان لە بەشێکی دیکەوە بۆی بگوازرێتەوە و بڵاوببێتەوە پێیدا ، لەهەریەکێک لەم حاڵەتانەدا دەبێتە هۆی فراوانبون و هەڵئاوسانی سپڵ ئەگەر ئەمەش ڕوویدا ئەوا هەست بەم نیشانانەی خوارەوە دەکرێت:-
-هەست بە پڕبوون و تێربون دەکرێت دوای خواردن.
-بوونی ئازار لەبەشی سەرەوەی لای چەپی سک.
-زۆر دوبارەبونەوەی هەوکردن.
-بەئاسانی برینداری و خوێنبەربوون.
-کەمخوێنی (کەمبوونی خانەکانی خڕۆکە سوورەکانی خوێن.(
-شەکەتی و ماندویی.

***هەندێک نیشانەی دیکەی شێرپەنجە کە کاریگەری دەکاتە سەر سپڵ بریتین لەمانە-:**

-گەورەبونی لیمفە گرێیەکان.

-تـــا

-ئارەقکردنەوە یان لەرزوتا

-دابەزینی کێش.

-ئاوسانی سک.

-ئازاری سنگ و پەستان لەسەر سنگ.

-کۆکە و تەنگەنەفەسی.

هۆکارەکان چین ، وە کێن ئەو کەسانەی مەترسی توشبونیان زیاترە؟

شێرپەنجەی سپڵ زۆرجار ڕودەدات بەهۆی **lymphoma** کە جۆرێکی شێرپەنجەیە کاریگەری دەکاتە سەر سیستمی لیمفی یان شێرپەنجەی خوێن ، وە شێرپەنجەکانی دیکە بریتین لە شێرپەنجەی مەمک ، وە **melanoma** کە جۆرێکی شێرپەنجەی پێستە، یان شێرپەنجەی سی ، ئەمانە لەوانەیە بڵاو ببنەوە و ببنە هۆی شێرپەنجەی سپڵ.

ئەو کەسانەی کە ئەگەری توشبونیان زیاترە بۆ شێرپەنجەی lymphomaبریتین لەمانە-:

-پیاوان ، کەسانی بەتەمەن ، ئەگەر نەخۆشی یان هەر حاڵەتێکت لەگەڵدا بێت کە کاریگەری کردبێتە سەر سیستمی بەرگری لەش وەک. **HIV**

-گەشەکردن و تەشەنەکردنی ئەم حاڵەتانە ، **Epstein-Barr virus (EBV)** کە ڤایرۆسێکە لە خێزانی **Herps ,** هەروەها **Helicobacter pylori (H. pylori**کە ناسراوە بە بەکتریایی گەدە.

ئەو کەسانەی کە مەترسییان زیاترە بۆ توشبون بە شێرپەنجەی خوێن بریتین لەمانە-:

-جگەرەکێش ، ئەگەر لە خێزانەکەتدا کەسی توشبو هەبوبێت ، بەرکەوتن بە

هەندێ ماددەی کیمیایی وەک benzene ، هەندێک حاڵەتی بۆماوەیی وەک دیاردەی داون، ئەگەر چارەسەری کیمیایی یان تیشکدانت بۆ بەکارهێنرابێت.

هەندێک پشکنین و تشخیص ئەنجامدەدرێت

کاتێک پزیشک گومانی شێرپەنجەی سپڵی کرد لەکەسێکدا ئەوا تێڕوانین و تێبینی دەکات بۆ شێرپەنجەکانی دیکە ، هەروەها لەڕێگەی پشکنین بۆ خوێن و مۆخی ئێسک ،ئەمەش بە وەرگرتنی نمونەیەک لە مۆخ ئەنجامدەدرێت لە ئێسکی کلۆت (سمت) بۆ وردبینی کردن بۆ خانەکانی شێرپەنجە.
هەروەها فەحسە وێنەییەکان ئەنجامدەدرێت وەک..MRI, CT,

چۆن چارەسەر دەکرێت؟

کاتێک پزیشک بۆی دەرکەوت کە شێرپەنجەی سپڵ بوونی هەیە ، ئەوا زۆرجار پەنادەبرێتە بەر نەشتەرگەری لابردنی سپڵ (Splenectomy) ، ئەم کردارەش دوو جۆرە:
یەکەم Laparoscopic : ، ئەم کردارە نەشتەرگەریە ئەنجامدەدرێت لەڕێگەی کونکردنی سک بە چوار کونی بچوک وە لەڕێگەیەوە تیوبێکی باریک دەبەنە ناو سک کە یەکێک لەوانە سەرچاوەی کامیرای پێوەیە ، دواتر سپڵ لادەبەن پێی ، ئەم جۆرەی نەشتەرگەری چونکە بەشێکی کەم سک کون دەکەن و کونی بچوکن بە زۆری چاک بوونەوە کەم دەخایەنێت.
دووەم Open surgery :، ئەم ڕێگەیان ناسراوە بە نەشتەرگەری کراوە ، واتە پزیشک بەشێکی زۆری سک دەبڕێت و لەڕتگەیەوە سپڵ لادەبرێت ، ئەم جۆرەیان بەزۆری ماوەیەکی درێژخایەنتری پێویستە بۆ چاکبونەوە.
هەندێک لە چارەسەرییەکانی دیکە کە ڕەچاودەکرێت بەپێی جۆرە جیاوازەکانی دیکەی شێرپەنجە بریتین لەمانە:
-چارەسەری کیمیایی.
-تیشکدان ، دەرمان.
-کرداری stem cell transplant کردارێکە تێیدا خانە ناتەندروستەکانی مۆخی ئێسک جێیان پێ دەگیرێتەوە بە خانەی تەندروستی مۆخی ئێسک.

Helicobacter pylori (H-pylori)

بەکتریایی H-pylori جۆرێکی بەکتریایە کە هۆکارە بۆ هەوکردنی گــەدە ، ئەم بەکتریایە توانای تێکشکاندنی شانەکانی گەدە و بەشی یەکەمی ڕیخۆڵە باریکە کە ناودەبرێت بە (Duodenum) ی هەیە کە ئەمەش دەبێتە هۆی هەوکردنی گەدە یان برینی گەدە (قرحە معدە).

هەبوونی ئەم بەکتریایە حاڵەتێکی باوە لای زۆربەی کەس لەگەڵ ئەوەشدا لای هەندێک کەس نابێتە هۆی برینی گەدە یان هیچ نیشانەیەک دەرناکەوێت.

ئەم بەکتریایە دەبێتە هۆی تێکشکاندنی دیواری پارێزەرەی گەدە و ئەنزیمێک درووست دەکات کە ناودەبرێت بە یوریس. (Urease)

هەروەها بەکتریای H-pylori دەتوانێت بلکێت بە خانەکانی گەدە ، گەدەش ناتوانێت پارێزگاری لەخۆی بکات ئەمەش دەبێتە هۆی هەوکردن لەوجێگەیەدا، لەگەڵ ئەوانەشدا ئەم بەکتریایە توانای ئەوەی هەیە ببێتە هۆی زیاد بەرهەمهێنانی ترشی گەدە.

هۆکارەکانی تووشبون بە بەکتریای H-pylori چییە ؟

پسپۆڕانی بواری پزیشکی هێشتا بە تەواوی لەوە نەگەشتون کە چۆن ئەم بەکتریایە بڵاودەبێتەوە ، بەڵام لەو باوەڕەدان کە ئەم میکرۆبە دەگوازرێتەوە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە لە ڕێگەی دەم بۆ نمونە لە کاتی ماچکردن، هەروەها لەڕێگەی بەرکەوتن بە پاشماوەی ڕشانەوە و پیسایی ، ئەمانە کاتێک ڕوودەدەن ئەگەر :

-خواردنێک خاوێن نەبێت یان بە خاوێنی و پاکژی ئامادە نەکرابێت.

-خواردنەوەی ئاو کە پاکژ نەبێت و هەڵگری ئەم بەکتریایە بێت.

*ئەو کەسانەی تەمەنیان گەورەترە زیاتر مەترسیان لەسەرە بۆ تووشبون بەم بەکتریایە ، هەروەها لای هەندێ ڕەگەز و نەتەوە باوترە بەتایبەت لە وڵاتە دواکەوتووەکان کە سەرچاوەی خواردن و خواردنەوەیان خاوێن نییە.

نیشانەکانی تووشبون بە بەکتریای H-pylori چییە ؟

زۆربەی کەس توشبون بەم بەکتریایە بۆ چەندین ساڵ بەڵام نایزانن چونکە هەست بە بوونی هیچ نیشانەیەک ناکەن ، بەڵام لەگەڵ ئەوانەشدا لای هەموکەس بەو شێوەیە نییە و کاتێک دەبێتە هۆی برینی گەدە و هەوکردنی گەدە چەند نیشانەیەک دەردەکەون لەوانە ، -:

-ئازاری سک.

-ئازارەکە ڕوودەدات بەزۆری دوای چەند سەعاتێک دوای نان خواردن.

-ئازارەکە دێت و دەڕوات بۆماوەی ڕۆژێک یان چەند هەفتەیەک.

-ئازارەکە بەزۆری بەنیوەی شەو ڕوودەدات ،واتە کاتێک گەدە بەتاڵ بێت.

-ئازارەکە نامێنێت کاتێک نان دەخۆیت یان دەرمانەکانی کەمکردنەوەی ترشی گەدە بەکاردێنیت. (antiacid)

هەندێک نیشانەی دیکە ، لەوانە-:

-دابەزینی کێش.

-هەست بە برسێتی ناکرێت.

-قرقێنەدان.

-بێزاری لە گەدە یان هێڵنجدان.

-ڕشانەوە.

چۆن پشکنین بۆ بەکتریای H-pylori ئەنجام دەکرێت ؟

لەڕێگەی چەند فەحسێکەوە پشکنین دەکرێت لەوانە:

*فەحسی خوێن : (Blood tests) پشکنین بۆ بوونی هەر دژەتەنێک کە بەرهەڵستی هەر جۆرە بەکتریایەک بکات.

*زەرعی پیسایی :(Stool culture) لەڕێگەیەوە هەر بەکتریایەکی نامۆ هەبێت لەڕێڕەوی هەرسدا دەریدەخات ، ئەمەش بە وەرگرتنی نموونەیەک لە پیسایی کەسەکە و زەرعکردنی لە تاقیگە.

*فەحسێکی دیکە بریتییە لە. Breath tests

هەروەها لە ڕێگەی بەکارهێنانی (Upper endoscopy) کە پێشی دەوترێت EGDواتە (Esophagogastroduodenoscopy) ، لە ڕێگەیەوە دیواری

ناوەوەی سورێنچک و گەدە و بەشی یەکەمی ڕیخۆڵە باریکە (Duodenum) دەبینرێت ، ئەم کردارە بریتییە لە بردنە ناوەوەی تیوبێکی باریک کە سەرچاوەیەکی ڕووناکی پێوەیە و لەکۆتاییەکیدا سەرچاوەیەکی کامیرای پێوەیە دەبرێتە ناوەوە لە دەمەوە بە قوڕگدا تێپەڕدەبێت پاشان بۆ سورێنچک و گەدەو بەشی سەرەوەی ڕیخۆڵە باریکە ، دکتۆر سەیری هەر حاڵەتێکی نائاسایی دەکات لەناوەوەی ئەو ئەندامانە هەروەها ئەگەر پێویست بکات نمونەیەک وەردرگرێت Biopsyلەو جێگەیە بەمەبەستی پشکنین لە ئەگەری بونی بەکتریا و میکرۆبی زیان بەخش.

چۆن چارەسەری بەکتریای H-pylori دەکرێت ؟

بەشێوەیەکی گشتی بۆ هەموو حاڵەت و کێشەیەکی تەندروستی دەبێت ڕەچاوی کۆمەڵێک خاڵ بکرێت لە کاتی ئەنجامدانی چارەسەریدا بۆنموونە تەمەنی کەسەکە و تەندروستی گشتی کەسی نەخۆش و تەندروستی ڕابردووی ، هەروەها ڕێژەی توندێتی و مەترسیداری نەخۆشی و حاڵەتەکەی سەرئەنجامی ئەمانە بۆئەوەیە کە بگاتە ئەو ئەنجامەی دەرمانێکی گوونجاو هەڵبژێرێت بۆ مەبەستی چارەسەرکردنی نەخۆشییەکە کە زۆرجار بۆ حاڵەتی بەکتریای H-pylori دەرمانەکان بەزۆری خۆی دەبینێتەوە لە دەرمانەکانی دژە بەکتریا antibiotics drugبە مەبەستی کوشتنی بەکتریاکە ، لەگەڵ ئەمەشدا چارەسەری دیکە هەیە لەوانە-:

H2-Blockers :

ئەم کۆمەڵەیە بەکاردێت بۆ کەمکردنەوەی بڕی ترشی ناو گەدە لەڕێگەی بلۆککردنی هیستامین چونکە هیستامین یارمەتی دروستبونی ترش دەدات.

Proton pump inhibitors :

ئەمەش یارمەتی پاراستنی گەدە دەدات لە ڕێگەی کۆنترۆلی دروستبونی ترشی.

Stomach-lining protectors:

ئەم دەرمانانە یارمەتی دیواری گەدە دەدەن لە ترشی ناو گەدە ، هەروەها دەبنە هۆی کوشتنی بەکتریاکە.

وەرینی قژ Hair loss

وەرینی قژ بەگشتی دەگەڕێتەوە بۆ دوو هۆکاری سەرەکی ، یەکەمیان بۆماوەییە ، هۆکاری دووەمیان بریتییە لە ADH ، ئێستا بەووردی باسی ئەم هۆکارانە دەکەین و ڕوونیان دەکەینەوە.

سەرەتا باسی هۆکاری بۆماوەیی دەکەین(Genetics) یان وراثي-:

ئەگەر باوان واتە دایک و باوک وەرینی قژ تێیاندا ڕوویدابێت ئەوا منداڵەکانیان چانسێک و ئەگەرێکی زیاتریان هەیە کە وەرینی قژ ڕووبدات لایان ، چوونکە ئەگەری هەیە جینەکان لە باوانەوە گواسترابێتەوە بۆ منداڵەکانیان.

ئەگەر لە فەحسی جینەکانی وەرینی قژدا پۆزەتیڤ دەرچوو ئەوا مانای وا نییە کە وەرینی قژ تێیدا ڕووبدات تەنها ئەگەر جینی تایبەت بە وەرینی قژ چالاک بێت ئەوکاتە وەرینی قژ ڕوودەدات ، لە چ تەمەنێک جینەکان چالاک دەبن ؟ لەڕاستیدا ئەمە دیاریکراو نییە بەڕوونی بەڵام ئەگەر لە تەمەنی گەنجیدا جینەکان چالاک بوون ئەوا وەرینی قژ بە خێراتر ڕوودەدات ئەمەش بەهۆکاری ئەوەی لەو تەمەنەدا ڕێژەی DHT بەرزە.

ئێستا دێینە سەر باسکردنی هۆکاری دووەمی وەرینی قژ ئەویش بریتییە لە DHT، دەزانن DHT چییە ؟ ، ئاماژە و کورتکراوەیەکە بۆ (Di Hydro Testosterone)یەکێکە لە هۆڕمۆنەکانی ڕەگەزی نێرینە گرنگە بۆ گەشەی سێکسی دووەمی ، لەدوای تەمەنی ١٨ ساڵی DHT پێویست نییە ، ڕێژەی DHTلە لەشدا زۆر بەرزدەبێت لە تەمەنی ٢٠ ساڵی و ٣٠ ساڵیدا ، بەڵام ڕێژەکەی لە ٤٠ ساڵی و ٥٠ ساڵیدا وردە وردە بەرەو کەمبوونەوە دەڕوات ، وە لە تەمەنی ٦٠ ساڵیەوە ڕێژەکەی دەگاتە ئەوپەڕی کەمبوون. بەرزی ڕێژەی DHTدەبێتە هۆی خێرا وەرینی قژ ئەگەر بۆماوەییانە وەرینی قژ هەبێت ، بۆیە بەرزی یان نزمی لە ڕێژەی DHT بەتەنها نابێتە هۆی وەرینی خێرای قژ و تێکشکانی قژ ئەگەر بۆماوەیی لەگەڵدا نەبێت!!!

چۆن DHT دەگاتە مووی پێستی سەر ؟؟!!

بەشێوەیەکی سەرەکی بڵاوبوونەوەی هۆرمۆنی نێرینە لە خوێندا دادەڕێژرێت لەلایەن گوونەکان و ڕژێنی ئەدرینالین ، زیاتر لە ٩٧% ی تێستێسترۆن لە جۆگەکانی خوێندا پێکەوە دەبەسترێت و بۆند دەبەستێت لەگەڵ پلازمای پرۆتیندا وە تێپەڕنابێت بە دیواری لوولە خوێنەکاندا بۆ خانە و شانەکانی دەوروبەر بەهۆی گەورەیی قەبارەیان ، بەڵام ٣% ی هۆرمۆنی تێستێسترۆن لەخوێندا بە شێوەی فرییە واتە توانای تێپەڕبونی هەیە بە دیواری لوولە خوێنەکاندا بۆ شانەکانی دەوروبەر وەک شانەکانی پێستی سەر ئەمەش بەهۆکاری بچووکی قەبارەیان. پاشان لە شانەکانی پێستی سەردا هۆرمۆنی نێرینەی تێستێسترۆن دەچێتە ناو سیکڵدانۆچکەی مووە خانەکان (Hair follicle)بەشێوەیەکی سەرەکی لە بنی مووەکان ، ڕەگی مووەکان ، چەوریە ڕژێنەکانی پێست پاشان لەوێدا تێستێسترۆن دەگۆڕدرێت بۆ DHT کە بریتییە لە (Di-hydro testosterone) ئەم گۆڕینەش بەهۆی ئەنزیمێکەوە ڕوودەدات کە ناسراوە بە ٥ alpha reductaseیان (٥ AR)، ئەم ئەنزیمەش دوو جۆرە ، جۆری یەکەم (١,٥ AR)شوێنەکەی لە چەوریە ڕژێنەکاندایە لە قژدا ، وە جۆری دووەمی ئەو ئەنزیمە (١١,٥ AR)شوێنەکەی لە ڕەگی مووەکانە.

....

بالووکە چییە؟ What's Wart ::

بالووکە بریتیە لە دەرپەڕیوێکی شێوە بلۆق لەسەر ڕووی پێست درووستدەبێت کە هۆکارەکەی بریتییە لە ڤایرۆسی Human Papillomavirus کە ناسراوە بە (HPV)، ئەوەی تا ئێستا ئاشکرایە لای زاناکان زیاتر لە ١٠٠ جۆری (HPV)هەیە زۆربەی جۆرەکانی ئەم ڤایرۆسە دەبنە هۆی درووستبوونی بالووکەی بێ مەترسی لەسەر دەست و پێیەکان ، بەڵام هەندێکیان دەبنە هۆی دروستبونی بالووکە لە ناو یان لە دەوروبەری ئەندامی زاوزێ ، زیاتر لە ئافرەتاندا کە بەم جۆرەی بالووکە دەڵێن Genital warts ، لە کۆتایدا لەوانەیە هۆکاربێت بۆ توشبون بە شێرپەنجە لەو ناوچەیەدا کە نەخۆشییەکی مەترسیدارە و هەرکات گوومانت لە بوونی ئەم جۆرەی بالوکە کرد پێویستە سەردانی پزیشک بکرێت.

جۆرەكانی بالــوكه چین؟

پێنج جۆری سەرەكی لە بالووكە هەن هەر جۆرێكیان لە شوێنێكی جیاواز لەلەشدا بە ڕوونی دەبینرێت و دەردەكەوێت-:

یەكەم -: Common wart - ئەم جۆرەیان زیاتر دروست دەبێت و دەردەكەوێت لەسەر پەنجەی دەست و پێ ، كە زیاتر ڕەقە و شێووی دانەوێڵەیی دەردەكەوێت لوتكەیەكی خڕی هەیە.

دووەم -: Planter wart - ئەم جۆرەیان درووستدەبێت تەنها لە ناو پێیەكان ئەو شوێنەی كە دەچێتە ناو پێڵاو ، بەپێچەوانەی جۆرەكانی دیكەی بالوكە ئەم جۆرەیان گەشەدەكات لەناوەوەی پێست لەدەرەوەی نییە ، ئەم جۆرەیان لەوانەیە بێزارت بكات لەكاتی ڕۆشتندا.

سێیەم -: Flat wart - ئەم جۆرەیان ئاساییانە دروستدەبێت لەسەر رووی دەم و چاو ، ڕان ، قۆڵ ، كە ئەم جۆرەیان بچووكە و یەكسەری تێبینی ناكرێت ، ئەم جۆرەیان لوتكەیەكی تەختی هەیە بۆیە ناوەكەشی لەمەوە هاتووە (Flat) ، وە كاتێك بیخورێنیت ڕەنگەكەی بەرەو پەمەیی یان زەردباوی یان هەندێ جار مەیلە و قاوەیی دەبێت.

چوارەم -: Filiform wart - ئەم جۆرەی بالوكە دروستدەبێت لە دەوروبەری دەم یان لووت ، وە هەندێک جار دروستدەبێت لە ملدا یان ژێر چەناگە . ئەم جۆرەی بالووكە بچووكە و ڕەنگەكەی لە ڕەنگی پێستەكە دەچێت.

پێنجەم -: Periungual wart - ئەم جۆرەیان گەشەدەكات و دروستدەبێت لە دەوروبەری یان لە ژێر نینۆكی پەنجەی دەست و پێیەكان كە ئەم جۆرەیان بە ئازارە و دەتوانێت كاریگەری درووست بكات لەسەر گەشەی نینۆكەكان.

كەی پێویستدەكات سەردانی پزیشک بكرێت ؟

پێویستە سەردانی پزیشک بكرێت ئەگەر-: ،!

-بالووكە دروستبوو لەسەر ڕووی دەم و چاو یان هەر جێگەیەكی دیكەی هەستیار لەلەشدا وەک دەم ، ئەندامی زاوزێ ، كونە لووت.

-ئەگەر خوێنبەربوون یان نیشانەی هەوكردن دەركەوت وەک دروستبونی جەراعەت و بریناوی لە دەوری بالوكەكە.

-ئەگەر زۆر ئازاربەخش بوو.

-ئەگەر ڕەنگی بالووكەكە گۆڕا.

-ئەگەر لەگەڵ بالووكەكە نەخۆشی شەكرەشت لەگەڵدابوو یان سیستمی بەرگری لەشت لاواز بوو بۆ نمونە لەحاڵەتی (HIV) یان ئایدز.

ئایا ئێمە دەتوانین چارەسەری بالوکە بکەین ؟

هەرچەندە بالوکە مانەوەی هەمیشەیی نییە و ڕزگارمان دەبێت لێی بەڵام لەبەر ناشرینی و ناموڕتاحی بۆکەسی تووشبو هەوڵی زوو نەمانی دەدرێت , هەندێک لە بالوکەکان کاردانەوەی باشیان ئەبێت بۆ چارەسەری بەرامبەر بەو دەرمانانەی کەلە دەرمانخانەکاندا هەن.

پێش هەموو شت پێویستە چەند زانیاری و ئاگادارکردنەوەیەک هەیە بیزانیت ، لەوانە-:

-بالووکە دەتوانێت بگوازرێتەوە بۆ شوێنێکی دیکەی لەشت یان بیگوازیتەوە بۆ کەسێکی دیکە ئــەگــەر !! ئەو چارەسەریەی کە بەکاریدەهێنیت پێویستی بە سرین و پاکردنەوە هەبێت و ئەو ئامێر و ئەدەواتە بەر جێگایەکی دیکەی لەش بکەوێت یان کەسێکی دیکە بەکاری بهێنێت و دەستی لێبدات.

-ئەگەر نەخۆشی شەکرەت هەبوو ئەوا چارەسەری بەکارمەهێنە بۆ بالووکەی پێیەکان بەتایبەتی ، پێویستە لەم کاتەدا سەردانی پزیشک بکرێت ، چوونکە کەسی توشبوو بەنەخۆشی شەکرە هەستی کەمدەکات یان هەر نامێنێت لە پێیەکانیدا بۆیە بۆی هەیە لەکاتی ئەنجامدانی چارەسەری هەڕەمەکیدا لە ماڵەوە قاچت زامدار بکەیت و زیانی پێ بگەیەنیت چونکە هەستت نییە بۆی.

-هەرگیز ڕێگەی چارەسەری ماڵەوە بەکارمەهێنە بۆ ئەو بالوکانەی کە لەشوێنە هەستیارەکان دروستدەبن وەک دەم و دەم و چاو و ئەندامی زاوزێ ، چونکە ئەم شوێنانە هەستیارن و لەوانەیە بە نەزانی لە بەکارهێنانی چارەسەر خۆمان تووشی زیانی گەورەتر بکەین ، بۆیە لەم کاتانەدا تەنها لەژێر ڕێنمایی پزیشک چارەسەری وەربگرین.

چارەسەرییەکان-:

ئەو دەرمانە سپرایانەی کە لەژێر ڕێنمایی پزیشک بەکاردێن پێکهاتەکەی لە هەوای سارد درووستبوە لە تێکەڵەیەک لە (گازی هایدرۆ کاربۆنی پرۆپان ، دوانە مەثیل ئیثەر) بۆیە ئەمە ڕێگەیەکی باشە بۆ نەهێشتنی بالووکە بەخێرایی ئەگەرچی لەوانەیە بۆ لابردنی هەموو جۆرەکانی بالووکە زۆر بەهێز و کاریگەر نەبێت.

بەکارهێنانی ئەو چارەسەریانەی کە(Salicylic acid) تێدایە کە لەوانەیە ئەمە بەشێوەی پاچ یان مشەما هەبێت، ئەم پێکهاتەیە کاریگەری باشی دەبێت ئەگەر هەمو ڕۆژێک بەکاربهێنرێت بۆماووی چەند هەفتەیەکی کەم وە کاریگەری باشتر دەردەکەوێت ئەگەر بالوکەکە بخەیتە ئاو یان تەڕی بکەیت بۆماوەی ١٥ دەقیقە

پێش بەکارهێنانی.
زۆرکات پزیشک نایترۆجینی شل بەکاردەهێنێت بۆ مەبەستی چارەسەری بالووکە هەرچەندە ئەمە لەوانەیە کەمێک ئازاربەخش بێت بەڵام دواتر ئەنجامی باشی دەبێت
ڕێگەی نەشتەرگەری ڕێگەیەکی دیکەی چارەسەرییە بەڵام ئەم ڕێگەیە لەکاتێکدا ئەنجامدەدرێت کە بژاردەکانی دیکەی چارەسەری بێ ئەنجام بوون ، لێرەدا پزیشک هەڵدەستێت بە بڕین یان سووتانی بالووکەکە ، وە ئەو جێگەیە سڕ دەکات پێش ئەنجامدانی ئەو کردارە ، هەرچەندە نەشتەرگەری لەوانەیە ببێتە هۆی دروستبونی جێگەی برین.

....

نەخۆشی گورچیلەکان و پەککەوتنی Kidney disease :: & failure

نەخۆشی گورچیلە یان پەککەوتنی بریتیە لە نەمانی توانای گورچیلەکان بۆ بەڕێوەچوونی فرمانی ئاسایی خۆیان، فرمانی سەرەکی گورچیلەکان بریتییە لە پاڵاوتنی پاشماوە و فلود و ئاوی زیادە لە خوێندا و دوای ئەوە دەیکاتە دەرەوەی لەش لەڕێگەی میزەوە، کاتێک گورچیلەکان بەشێوەیەکی تەواوەتی ئەم فرمانەیان جێبەجێ نەکرد ئەوا بەشێوەیەکی مەترسیدار پاشماوە و ئەلیکترۆلایت و ئاوی زیادە کەڵەکە دەبێت و کۆدەبێتەوە لە لەشدا.
نیشانەکانی نەخۆشی گورچیلە چین؟
نیشانەکانی نەخۆشی گورچیلە دروستدەبن بەتێپەڕبونی کات نیشانەکان قورستر دەبن بەشێوەیەکی پلەکراو و هێواش ، نیشانەکانیش بریتین لەمانە-:
-هێڵنجدان و ڕشانەوە.
-نەمانی ئارەزووی خواردن.
-لاوازی و هەستکردن بەماندوویی و شەکەتی.
-دروستبونی کێشە لە خەوتن.
-گۆڕان لە بڕی میزکردن.
-کەمبونی توانایی ئەقڵ و هۆش.
-موچرکە یان سڕبونی ماسولکەکان و تەشەنوجی ماسولکەکان.
-ئاوسانی قاچەکان و ئەژنۆ.

-خورانی بەردەوام.
-ئازاری سنگ ، ئەگەر فلود و ئاوو کۆبویەوە لەدەوری ناوپۆشی دڵ.
-هەناسە کورتی و تەنگەنەفەسی کاتێک فلود و ئاو کۆبویەوە لە سییەکاندا ، چونکە کاتێک گورچیلەکان توانایان نەما بۆ کردنەدەرەوەی فلود و ئاوی زیادەی لەش ئەوا لەئەندامەکانی لەشدا کۆدەبێتەوە و گرفتیان بۆ دروستدەکات.
-دروستبونی بەرزی پەستانی خوێن ، کە کۆنترۆڵکردنی قورسە.

هۆکارەکانی نەخۆشی گورچیلەکان چین؟

نەخۆشی درێژخایەنی گورچیلەکان ڕودەدات کاتێک نەخۆشییەک یان حاڵەتێکی دیکەی پزیشکی دەبێتە هۆی پەککەستنی فرمانی گورچیلەکان و تێکشکاندنی بەماوەی چەند مانگێک یان ساڵێک، ئەو حاڵەت و نەخۆشیانەی کە دەبنە هۆی زیان گەیاندن و پەککەستنی گورچیلەکان بریتین لەمانە-:
-نەخۆشی شەکرە (جۆری l ، جۆری ll).
-بەرزی پەستانی خوێن.
-هەوکردنی یەکەکانی پاڵاوتن لە گورچیلەکان (نیفرۆنەکان) ، بەم حاڵەتە دەڵێن (Glomerulonephritis).
-هەوکردنی بۆریچکە بچووکەکانی گورچیلەکان.
-گیران و قەتیسبونی ڕێڕەوی میزەڕۆ بەهۆکاری هەندێ حاڵەت وەک گەورەبونی پرۆستات یان بوونی بەردی گورچیلە یان هەندێ جۆری شێرپەنجە.
-حاڵەتی (Vesicoureteral reflux) ئەم حاڵەتە دەبێتە هۆی گەڕانەوەی میز بۆناو گورچیلەکان.
-زوو زوو دووبارەبونەوەی هەوکردن و انفێکشنی گورچیلەکان.

ئەو هۆکار و فاکتەرانە چین کە مەترسی زیاتر دەکەن بۆ توشبون بە نەخۆشی گورچیلەکان؟

هەندێک هۆکار و فاکتەر مەترسی زیاتر دروستدەکات بۆ توشبون بە نەخۆشی گورچیلە لەوانە :(نەخۆشی شەکرە، بەرزی پەستانی خوێن، قەڵەویی، جگەرەکێشان،نەخۆشی دڵ و بۆریەخوێنەکانی دڵ ، زیادبونی تەمەن ، دروستبونی نائاساییانەی گورچیلە، بۆماوەیی.(
ئەو حاڵەتە مەترسیدارانە چین کە بەهۆی نەخۆشی گورچیلەکانەوە ڕودەدەن؟
نەخۆشکەوتنی گورچیلەکان لەوانەیە کاربکاتە سەر سەرجەم ئەندام و پێکهاتەکانی لەشمان، بەشێوەیەک چەندین حاڵەتی مەترسیدار ڕودەدات لەوانە-:

-کۆبونەوە و پەنگ خواردنی فلود و ئاو لە لەشدا کە دەبێتە هۆی ئاوسانی دەست و قاچەکان و بەرزی پەستانی خوێن، یان ئەگەر ئاو لەسییەکان کۆببێتەوە دەبێتە هۆی دروستبونی حاڵەتی ئاوسانی سییەکان یان.(Pulmonary edema)
-لەپڕ بەرزبونەوەی ڕێژەی پۆتاسیۆم لەخوێندا (Hyperkalemia)دەبێتە هۆی ئەوەی دڵ بەباشی ئیش نەکات و ژیان دەخاتە مەترسیەوە.
-لاوازی ئێسکەکان و ئەمەش هۆکارر بۆ زوو شکانی ئێسک.
-نەخۆشی دڵ و بۆریە خوێنەکانی دڵ.
-کەمخوێنی و زیان گەیاندن بە سیستمی ناوەندە کۆئەندامی دەمار.
-لاوازبونی سیستمی بەرگری لەش، بەمەش ڕودانی التهابات و هەوکردن ئاسانتر دەبێت.
-هەوکردنی پەردەی دڵ.
-زیانەکانی کاتی دووگیانی لەسەر دایک و کۆرپەلەش.
-قۆناغی کۆتایی تێکشکانی گورچیلەکان کە لێرەدا پێویست بە غەسلی گورچیلە یان نەشتەرگەری گواستنەوەی گورچیلە دەکات.

چۆن خۆمان بپارێزین؟

لەهەموو نەخۆشی و حاڵەتێکی پزیشکیدا خۆپاراستن لەپێش چارەسەریە ، بۆیە کۆمەڵێک هەنگاو هەیە پێویستە بیگرینە بەر بۆئەوەی دوور بین لەم نەخۆشییە-:
-دوورکەوتنەوە لەزۆر بەکارهێنانی دەرمانە ئازارشکێنەکان جگە لەکاتی پێویست نەبێت وەک دەرمانەکانی (aspirin , ibuprofen, paracetamol ...,چونکە ئەمانە زیان بەگورچیلەکان دەگەیەنن وە پێویستە ئەو کەسانەی نەخۆشی گورچیلەکان و جگەریان هەیە دووربکەونەوە لەبەکارهێنانی ئەم دەرمانانە.
-ڕاگرتن و مانەوەی کێشی لەش بە تەندروستانە ، زیادی کێش زیانی زۆرە و هۆکارە بۆ چەندین حاڵەت و ناتەواوی تەندروستی ، بۆیە بەردەوام جوڵەو چالاکی فیزیاییانە ڕەچاو بکەین.
-نەکێشانی جگەرە چونکە دەبێتە هۆی تێکشکاندنی خانەکانی گورچیلە.
-کۆنتڕۆڵکردنی ئەو حاڵەت و نەخۆشیانەی کە هۆکارن بۆ توشبون بە نەخۆشی گورچیلەکان.

جەڵدەی دڵ و فریاگوزاری سەرەتایی ، نیشانەکانی ، هۆکارەکانی ، ڕێگەی خۆپاراستن..

Heart attack and first aid

جەڵدەی دڵ حاڵەتێکی ئیمیرجینسی و کتوپڕە ، لە ئێستادا بەشێوەیەک زیادد بووە کە دەتوانین بڵێین بەڕێژەیەکی بەرچاو ڕودانی زیادی کردوە ، جەڵدەی دڵ کاتێک ڕودەدات کە ئەو لوولە خوێنەی خوێن دەدات بە ماسولکەخانەکانی دڵ بلۆک دەبێت و دەگیرێت ئەمەش دەبێتە هۆی نەگەیشتنی خوێن و ئۆکسجینی پێوسیت بە ماسولکەخانەکانی دڵ و دەبێتە هۆی مردنیان.

نیشانەکانی ڕوودانی جەڵدەی دڵ:

نیشانەکانی جەڵدەی دڵ دەگۆڕێت لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە لەوانەیە نیشانەکان مامناوەندی بێت یان توونند بێت ، بەگشتی ئافرەتان و کەسی بەتەمەن و ئەوکەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە نیشانەکان تێیاندا بە وردترو نائاساییانەتر دەردەکەوێت تێیاندا ، بەگشتی نیشانەکان بریتین لەمانە:

-گۆڕانی هۆش و بیر بەتایبەت لەکەسی بەتەمەندا.

-ئازاری سنگ ، وەک ئەوەی پەستانێک لەسەر سنگت بێت یان سنگت بگوشن، ئازارەکە بەزۆری ڕودەدات لە ناوەندی سنگدا ، هەروەها لەوانەیە هەست بە ئازار بکرێت لە شەویلگە و قۆڵ و شان و پشت و نزیکی گەدە ، وە ئازارەکە زۆرجار لە دەقەیەک زیاتر دەخایەنێت یان دێت و دەڕوات.

-ئارەقکردنەوەیەکی سارد.

-هێڵنجدان (زیاتر لە ئافرەتاندا ڕودەدات.(

-دروستبونی ئازار و مێرولەکردن و وەک ئەوەی دەرزی پێدابچێت لە قۆڵدا بەتایبەت قۆڵی چەپ بەڵام قۆڵی ڕاستیش لەوانەیە کاریگەری بکەوێتە سەر و ئەم نیشانانە تێیاندا دەربکەوێت.

-هەناسە کورتی.

-لاوازی شەکەتی و هەستکردن بەماندوبونێکی زۆر بەتایبەت لە ئافرەت و کەسی بەتەمەندا.

فریاگوزاری سەرەتایی لەکاتی ڕوودانی جەڵدەی دڵ-:

ئەگەر بە دەرکەوتنی ئەو نیشانانەی سەرەوە بۆت دەرکەوت یان بیرت کردەوە کەسێک جەڵدەی دڵ لێیداوە ، ئەوا ڕەچاوی ئەم ڕێنماییانە بکە بۆی ٠٠٠
 کەسەکە دابنیشێنە و هەوڵبدە هێمنی و لەسەرخۆی پێبدەیت.
 هەر جۆرە جلوبەرگێکی تەنگ و تەسک لەبەریدابوو لایببە یان شلی بکەوە.
 ئەگەر هەرجۆرە دەرمانێکی ئازاری سنگی پێبوو وەک **nitroglycerin** بەشێوەی حەبی ژێر زمان ئەوا هەوڵبدە بەکاری بهێنە بۆی.
 ئەگەر بە حەسانەوە و دانیشتن وە لەدوای ٣ دەقیقە لە بەکارهێنانی **nitroglycerin**هەست بە کەمبونەوە و باشبوونی ئازارەکە نەکرا ، ئەوا پەیوەندی بە یەکەی فریاکەوتن بکە.
 ئەگەر کەسەکە بێهۆش بوو ئاگای لەخۆی نەما ئەوا پێویستی بە کرداری **CPR**دەبێت ، بۆئەمەش پێوسیتی بە کەسی شارەزا دەبێت.

*هەرگیز کەسەکە بەتەنها بەجێ مەهێڵن ، مەگەر بۆئەوە نەبێت کە فریاگوزاری خێرا ئاگادار بکەیتەوە.
*هەرگیز ڕێگە مەدە ئەو کەسە نکۆڵی لە نیشانەکانی جەڵدەی دڵ بکات و ڕێگریت لێ بکات لە ئاگادارکردنەوە و گەیاندنی بە فریاکەوتنی خێرا ، چوونکە زۆر کەس لە ئیهمالی خۆی زۆرجار هەوڵ بۆ شاردنەوەی نیشانەکان ئەکات.
*مەهێڵە هیچ دەرمانێکی دیکە بەکاربهێنێت هەڕەمەکیانە جگە لەوانەی کە پێویستن بۆ دڵ وەک**nitroglycerin.**

ڕێگاکانی خۆپاراستن لە جەڵدەی دڵ بریتین لەمانە-:

-ئەگەر جگەرەکێشیت هەوڵبدە کەمیبکەوە هەتا ئەوکاتەی وازی لێدێنیت ، چوونکە کەسانی جگەرە کێش مەترسیان دووهێندە زیاترە.
-هەوڵبدە بەشێوەیەکی باش کۆنترۆڵی بەرزی پەستانی خوێن(زەخت) و شەکرە و کۆلیسترۆڵ بکە ، چونکە ئەگەر هەریەک لەم حاڵەتانە لە کۆنترۆڵ دەرچوو و تەشەنەی کرد ئەوا هۆکاری سەرەکی دەبن بۆ ڕودانی جەڵدەی دڵ.
-کێشت دابەزێنە ئەگەر قەڵەویت و کێشت زۆرە.
-وەرزشکردنێکی ڕێک و خواردنی تەندروست ، هەوڵبدە خواردنی چەوری تێر و شەکر سنوردار بکەیت ، وە ماسی و میوە و سەوزەی فرێش زیاد بکە لە ژەمە خۆراکەکان هەروەها دانەوێڵەکان بەگشتی.
-خواردنەوە کهولییەکان هۆکارن بۆ نەخۆشییەکانی دڵ. !!

حاڵەتی CTS چییە ؟

هۆکاری ئازار و سڕبوونی دەست و پەنجەکان لەکاتی دووگیانیدا..
ئەگەر هەستت بە ئازار و سڕبون و مێرولەکردنی دەست و پەنجەکان کرد لەماوەی دووگیانیدا ئەوا ئەگەری زۆرە هۆکارەکەی حاڵەتی Carpal Tunnel Syndromeبێت ، CTSحاڵەتێکی باوە ڕودەدات بەهۆی کۆبونەوەی فلود لە شانەکانی مەچەکدا (Oedema) ، ئەم ئاوساویەش دەبێتە هۆی گوشینی دەمارەکان کەپێی دەڵێن median nerve ، ئەمەش دەبێتە هۆی سڕبون و مێرولەکردن لە دەست و پەنجەکاندا ، هەروەها هەستدەکەیت بە لاوازی گرتنی شتەکان بەدەست و قورس جوڵانی دەستەکان.
حاڵەتی CTS بەزۆری ڕودەدات لەماوەی قۆناغی سێ مانگی دووەمی سکپڕی یان سێ مانگی سێیەمی سکپڕی ، ئەگەر لە یەکەم دووگیانیدا حاڵەتی CTS ڕویدا ئەوا ئەگەری دووبارە ڕودانەوەی لە دووگیانیەکانی داهاتودا زیاتر دەبێت هەروەها ئەم حاڵەتە لەوانەیە بەردەوام بێت لەدوای چەند ڕۆژێک دوای لەدایکبونی منداڵەکەش.
ئەم حاڵەتە زیاتر کاریگەری دروستدەکات لەسەر پەنجەی یەکەم و پەنجەی ناوەڕاست یان لەوانەیە بەتەواوی کاریگەری بکاتە سەر دەست ، وە زۆرجار کاریگەریەکەی بەیانیان زیاتر دەبێت کاتێک لەخەو هەڵدەستیت.
ئەم حاڵەتە زیاتر ئەگەری ڕودانی هەیە ئەگەر پێشتر لە خێزانەکەتدا ڕویدابوو ، یان ئەگەر کێشەت هەبوو لە پشت و مل و شاندا ، ئەو دەمارەی کە هۆکارە بۆ ئەم حاڵەتە median nerve لە لوتکەی سەرەوەی قەفەزی سنگدا دێتە خوارەوە پێش ئەوەی بە دەستدا بێتە خوارەوە ، بۆیە ئەگەر لەپێشدا هەر زیانێک بەر ئەوجێگەیە کەوتبێت ئەوا مەترسی ڕودانی حاڵەتی CTS زیاتر ئەبێت.
ئەگەر لەماوەیی دووگیانیدا کێشی لەش زیاتر بوو ئەوا مەترسی توشبون زیاتر دەبێت ، ئەمەش ڕودەدات ئەگەر-:

-ئەگەر چاوەڕوانی زیاتر لە منداڵێک بویت.
-ئەگەر کێشت زیاد بوو پێش دووگیانی.
-گەورەبونی سنگ و مەمک لەکاتی دووگیانی.

هەموو ئەمانە پەستانێکی زیاتر دروستدەکەن لەسەر شان و پەراسوەکان و قۆڵ.
ئەم حاڵەتە هەرچەندە لەوانەیە بێزارکەر بێت بەڵام خۆشبەختانە مەترسیدار نییە

، وە هەست بەباشی دەکەیت ئەوکاتەی فلود و هۆرمۆناتی لەش بەرەو هاوسەنگبونەوە دەڕوات.

بۆڕێگریکردن لە ڕودانی ئەم حاڵەتە هەوڵبدە خۆراکی تەندروست و پێویست بخۆ بەتایبەت ئەو خۆراکانەی کە دەوڵەمەندن بە فیتامینB6 ، وەک سیر و گوڵەبەڕۆژە و سەوزەوات وەک بروکلی و ئافۆگادۆ و ماسی..هتد..

هەروەها دانانی کەلەمی سەوز یان سپی لەوجێگەیە سوودبەخشە بۆ کەمکردنەوەی ئاوساوییەکە بەڵام وا باشترە نەشۆردرێتەوە و ساردیش بێت بەڵام نەکرێتە بەفرگرەوە.

هەروەها مەساجکردنی ئەو جێگەیە یارمەتیدەر دەبێت.

....

حاڵەتی IBS چـییە؟)کۆڵۆن ئەو حاڵەتەی کاریگەری کردۆتە سەر زۆربەی کەس Irritable Bowel Syndrome ::(

ئەم حاڵەتە نەخۆشییەکی باوە کە کاریگەری دروستدەکات لەسەر ڕێخۆڵە ئەستورە (Large intestine) نیشانەو دەرکەوتەکانی بریتین لە : تەشەنوج و ئازاری سک ، ئاوسانی سک و غازات و سکچون یان قەبزی یان هەردووکیان، IBSحاڵەتێکی درێژخایەنە و پێویستی بە چارەسەری درێژخایەن دەبێت.

بەشێوەیەکی گشتی هەندێک لە خەڵکی کە حاڵەتی IBS لەگەڵدایە نیشانەو دەرکەوتەی توونديان تێدا ڕودەدات بەڵام لای هەندێک کەس کۆنترۆڵی نیشانەکانی دەکرێت لەڕێگەی پارێزی خۆراک وەرزشکردن ، بەڵام بۆ حاڵەتی توونـد دەرمان ڕەچاودەکرێت.

هۆکارەکانی ڕودانی حاڵەتی-: IBS

ئەگەرچی هۆکاری دەقیق و وورد زانراو نییە ، بەڵام کۆمەڵێک هۆکار و فاکتەر هەیە کەکاریگەری دروستدەکەن لەسەر ڕودانی ئەم حاڵەتە ئەوانیش بریتین لەمانە:

-گرژبوونی ماسولکەکان لە ڕیخۆڵەکاندا: دیواری ڕیخۆڵەکان ڕوپۆشکراوە بە هێڵی ماسولکەیی کە یارمەتیدەرن لەجوڵاندنی خۆراک لە سیستمی هەرسدا ، کاتێک گرژبونی ماسولکەکان بە بەهێزی بێت و ماوەیەکی درێژخایەنتر بخایەنێت

لەڕاددەی ئاسایی خۆی ئەوا دەبێتە هۆی دروستبونی غازات و ئاوسانی سک و سکچوون ، بەڵام کاتێک گرژبونی ماسولکەکان هێواش و لاواز بوون ئەوا خۆراک بەهێواشی پاڵدەنرێت و ئەمەش دەبێتە هۆی ڕەقبون و ووشکبونی پیسایی.

-سیستمی دەماری :- تێکچون و نائاسایی بوونی سیستمی دەماری پەیوەست بە سیستمی هەرس هۆکارە بۆ هەستکردن بە نامورتاحی زیاتر لەکاتی کۆبونەوەی گاز و پیسایی لە ڕیخۆڵەدا.
تێکچونی پەیوەندی دەماری و نیشانەی کارەبایی لەنێوان مێشک و سیستمی هەرسکردندا دەبێتە هۆی زیاد کرکردنی سیستمی هەرس لەو پرۆسەی کە بەسەر شیکردنەوەی خۆراکدا دێت ئەمەس ئازار و سکچون یان قەبزی دروستدەکات.

-هەوکردی ڕیخۆڵە :- هەندێک کەس کە توشبوی حاڵەتی IBS ن ئەوا ژمارەیەکی زیاتریان هەیە لە خانەکانی سیستمی بەرگری لەش لەڕیخۆڵەکانیاندا ،وەڵامدانەوەی ئەم خانانەش پەیوەندیدار دەبێت بە ئازار و سکچوون ، هەروەها لەکاتی بوونی بەکتریا و ڤایرۆس و زیاد گەشەکردنی بەکتریا لە ڕیخۆڵەکاندا هۆکارە بۆ دروستبونی. IBS

-هۆکارێکی دیکە بریتییە لەگۆڕانی فرمانی بەکتریایی سوودبەخشی (Microflora)، بەشێوەیەکی ئاساییانە ئەم بەکتریایە سوودبەخشەو لەناو ڕیخۆڵەکاندایە و ڕۆڵی گرنگی تەندروستی هەیە ، بەڵام ئەو کەسانەی IBS یان هەیە ئەوا ئەم بەکتریایە تێیاندا دەگۆڕێت.

ئەو هۆکار و فاکتەرانەی کە نیشانەکانی IBS توندتر دەکەن و دەبنە هۆی وروژاندنی-:

-خۆراک -: هەستیاربوون بە هەندێ خۆاراک دەبنە هۆی وروژاندن و توندکردنی نیشانەکانی IBS نمونەی ئەو خۆراکانە بریتین لەمانە :- گەنم ، بەرهەمە شیرەمەنییەکان ، ترشی یان شەربەتی ترش ، کۆمەڵەی پاقلەمەنییەکان ، کەلەرم ، شیر و خواردنەوە کاربۆنەیتەکان..

-سترێس و پەستانی دەروونی :- زۆر کەس کە تووشی حاڵەتی IBS بوون ئەوا نیشانەکان تێیاندا توونت دەبێت لەکاتی قەلەقی و پەستانی دەرونیدا.

-هۆرمۆن :- ئافرەتان بەڕێژەی دووهێندە زیاتر ئەگەری توشبونیان زیاترە بە حاڵەتی IBS بەراورد بە پیاوان ، نیشانەکان زیاتر دەبن لە ئافرەتاندا لەماوەی سوڕی مانگانەدا.
کێن ئەو کەسانەی مەترسیان زیاترە بۆتوشبون بە حاڵەتی IBS ؟
-تەمەنی گەنجی :- حاڵەتی IBS زیاتر ڕوودەدات لەو کەسانەی کە تەمەنیان لەخوار ٥٠ سالیەوەیە.
-ڕەگەزی مێ -:بەشێوەیەکی گشتی ڕودانی حاڵەتی IBS لە ئافرەتاندا زیاترە ، وە بەکارهێنانی چارەسەری ئیسترۆجین لەپێش یان لەدوای وەستانی سوڕی مانگانە مەترسی زیاتر دروستدەکات.
-بۆماوەیی:- بۆماوەیی رۆڵێکی گرنگی هەیە بۆ توشبون بەم حالەتە ئەگەر لەخێزانەکەتدا کەسی توشبوو هەبێت ئەوا تۆش مەترسی ڕودانی ئەم حاڵەتە تێدا زیاتر دەبێت.
-بوونی کێشەی دەرونی و ئەقڵی :- قەلەقی و پەستانی دەرونی مەترسی زیاتر دروستدەکەن بۆ ڕودانی ئەم حاڵەتە لە کۆلۆندا.

وەرزشکردن هۆکارە بۆ ڕێگری کردن لە توشبون بە حاڵەتی IBS چونکە وەرزشکردن دەبێتە هۆی خاوکردنەوەی ماسولکەکانی کۆلۆن ، هەروەها دوورکەوتنەوە لەو خۆراکانەی کە هەستیاری دروستدەکەن کە لە بەشی پێشودا باسمان کردن.
قەبزی یان سکچونی بەردەوام دەبێتە هۆکارە بۆ مایەسیری.
لەکاتێکدا کە نیشانە و دەرکەوتەی مەترسیدارتر دەرکەوتن ئەوا پێویستدەکات پشکنینی وورد ئەنجام بدرێت چونکە لەوانەیە هۆکارەکەی حاڵەتی مەترسیدارتر بێت ، نیشانەکان بریتین لەمانە-:
-دەرکەوتنی نیشانەکان لەدوای تەمەنی ٥٠ ساڵی.
-دابەزینی کێش.
-خوێنبەربونی کۆم.
-تــا.
-هێڵنجدان و جار جارە ڕشانەوە .

-ئازاری سک، بەتایبەت ئەگەر هێورتر نەبویەوە بە جوڵەی ڕیخۆڵەکان یان لەکاتی شەودا روبدات.
-سکچونی بەردەوام بەتایبەت کاتێک خەبەری کردیتەوە لە خەو.
-کەمخوێنی پەیوەندیدار بەکەمی ماددەی ئاسن.

لەبارەی جۆنیتی پشکنین بۆ حاڵەتی IBS فەحسە فیزیاییەکان و تاقیگەییەکان ئەنجامدەدرێت ، بەڵام کاتێک نیشانەکان توندتر بوون وەک ئەوانەی لەسەرەوە باسمان کردن ئەوا فەحسی دیکە ئەنجامدەدرێت وەک...
-بردنە ناوەوەی تیوبێکی نوشتاوە کە سەرچاوەیەکی ڕوناکی پێوەیە بۆ پشکنینی بەشی خوارەوەی کۆلۆن.
-سۆنەر و اشیعە.

-Lactose intolerance test :-
لەکتاز ئەنزیمێکە کە پێویستە بۆ هەرسکردنی شەکر لەناو بەرهەمە شیرەمەنییەکاندا ، کاتێک لەش ئەم ئەنزیمەی دروست نەکرد ئەوا نیشانەکانی IBSدروستدەبن وەک کۆبونەوەی غازات و ئازاری سک و سکچون.

-فەحسی Breath هەناسەدان بۆ دەستنیشانکردنی زیاد گەشەکردنی بەکتریا ، ئەم فەحسە دەریدەخات ئەگەر گەشەی زۆری بەکتریا هەبێت لە ناو ڕیخۆڵەدا ، زیاد لە پێویستی گەشەی بەکتریا حاڵەتێکی باوە بەتایبەت لەو کەسانەی کە نەشتەرگەری ڕیخۆڵەکانیان بۆ کراوە یان نەخۆشانی شەکرە یان هەر حاڵەتێک ببێتە هۆی هێواشکردنەوەی کرداری هەرسکردن.
- Upper endoscopy :-
ئەم کردارە ئەنجامدەدرێت لەڕێگەی بردنە ناوەوەی تیوبێکی درێژ کە توانای نوشتانەوەی هەیە لە گەروەوە بۆ سورێنچک ، لەکۆتایی ئەم تیوبەدا سەرچاوەیەکی کامێرایی پێوەیە کە یارمەتی کەسی پسپۆڕ دەدات کە پشکنین بکات لەڕێگەی وردبینی کردن یان وەرگرتنی نمونەیەک لە بەشی ڕیخۆڵە باریکە و پاشان پشکنینی بۆکردنی لە تاقیگە ، وە بۆ وردبینی کردن بۆ شلە و فلود بەمەستی دەستنیشانکردنی گەشەی زیادی بەکتریا لە ڕیخۆلەکاندا.
-فەحسی پیسایی :- لەڕێگەی وەرگرتنی نمونەیەک لە پیسایی پشکنین دەکرێت بۆ بونی بەکتریا و هەر جۆرە مشەخۆرێک لە سیستمی هەرسدا.

چارەسەری حاڵەتی (IBS)

نیشانە مامناوەند و سەرەتاییەکان زۆرجار چارەسەر دەکرێت بەڕێگای کۆنترۆلکردنی سترێس و پەستانی دەروونی هەروەها گۆڕینی شێوازی ژیان ، بە شێوەیەک هەوڵبدە کە:-

-دوور بکەرەوە لەو خواردنانەی کە هەست دەکەیت نیشانەکانی پێ زیاددەبێت و دەوروژێت.

-خواردنی ماددە ڕیشاڵی بەرز بخۆ.

-خواردنەوەی شلەمەنی بەشێوەیەکی زۆر و پێویست.

-بڕێکی باش و پێویست خەوتن.

-وەرزشکردنێکی ڕێک و دروست.

هەروەها لەگەڵ ئەم ڕێنماییانەدا پزیشک پێشنیاری لابردنی ئەم ژەمە خۆراکیانەت لێدەکات:

-خواردنەوە گازییەکان و ئەوانەی ڕێژەی گاز تێیاندا بەرزە:- کاتێک هەستت کرد بە ئاوسانی سک یان بوونی غازات لە سکدا ئەوا نابێت خواردنەوە کاربۆنایتەکان بخۆیتەوە ، هەروەها کافاین و ئەلکهوول و شەربەتێک کە خاو یان کاڵ بێت ، هەروەها هەندێ لە سەوزەوات وەک کەلەرم و قەرنابیت و بروکلی.

-پێکهاتەی FODMAPs ، هەندێک کەس هەستیارن بەهەندێ لە کاربۆهیدرایتەکان وەک فرەکتۆز و فرەکتان و لاکتۆز وە هەندێکی دیکە کە ناسراون بە FODMAPs ئاماژەیە بۆ (Fermentable Oligo , di - , and monosaccharides and polyols.ئەم پێکهاتەیە بوونی هەیە لەناو هەندێ لە دانەوێڵە ، سەوزەوات ، شەربەت و بەرهەمە شیرەمەنییەکان، لەبەرئەوە توێژینەوەکان ئەوە دەردەخەن کەمکردنەوەی ئەو خۆراکانەی کە ئەم پێکهاتەیەی تێدایە یارمەتیدەر دەبن لەکەمکردنەوەی نیشانەکانی IBS.

لەپاڵ ئەمانەدا پزیشک هەندێک دەرمان دەنوسێت بەپێی توندی نیشانەکان و حاڵەتی نەخۆش ، وەک:-

- Fiber supplements:-

ئەو دەرمانانەی کە وەک زیادکەری ماددەی ڕیشالین وەک Psyllium (metamucil)لەگەڵ فلود و شلەمەنی یارمەتیدەر دەبێت لە کۆنترۆڵکردنی قەبزی.

Laxatives -دەرمانی ڕەوانی -:

هەرکاتێک فایبەر و ڕیشال یارمەتیدەر نەبون لە کەمکردنەووی نیشانەکان ئەوا

پزیشک دەرمانەکانی ڕەوانی دەنوسێت وەک magnesium hydroxide oral یان.Polyethylene glycol)Miralax)
- anti-dirrheal medications ،- دەرمانەکانی دژە سکچوون -:
ئەو دەرمانانەی کە لەژێر ڕێنمایی پزیشک دەنوسرێت وەک Loperamide (Imodium)دەتوانێت کۆنترۆڵی سکچون بکات.
- anticholinergic medications :
دەرمانەکانی ئەم گروپە وەک Dicyclomine)Bentyl) یارمەتیدەر دەبێت لە کەمکردنەوە و هێورکردنەوەی ئازاری توندی گرژبونی ڕیخۆڵەکان ، ئەم دەرمانە زۆرجار بۆ ئەوکەسانە ڕەچاودەکرێت کە سکچونیان هەیە، ئەم دەرمانە بەشێوەیەکی گشتی سەلامەتە بەڵام دەتوانێت ببێتە هۆی دروستبونی هەندێ کاریگەری لاوەکی وەک قەبزی و ووشکبونی دەم و تەڵخبونی چاو.
- SSRI antidepressants:- Selective serotonin Reuptake inhibitors (SSRI)
وەک دەرمانەکانی , Fluoxetine)Prozac -Sarafem) یان Paroxetine)paxil(ئەم دەرمانانە یارمەتیدەر دەبن لە کەمکردنەوەی ئازار و قەبزی.
- Pain medications , دەرمانەکانی ئازار -:
دەرمانەکانی , Pregabalin (Lyrica(و Gabapentin (Neurontin(یارمەتیدەرن لە کەمکردنەوەی ئازار و ئاوساوی سک.

ئەو دەرمانانەی کە تایبەتن بە حاڵەتی-: IBS

- Alosetron (Lotronex):-

ئەم دەرمانە بەشێوەیەک داڕێژراوە کە کۆلۆن خاودەکاتەوە و ریلاکسی دەکات واتە گرژبونی کەم دەکاتەوە ، وە جوڵەی پاشەڕۆ لەبەشی خوارەوەی ڕیخۆڵە هێواش دەکات ، ئەم دەرمانە تەنها لەژێر ڕێنمایی و چاودێری پزیشک وەردەگیرێت و بەپرۆگرامێکی تایبەتمەند وەردەگیرێت . ئەم دەرمانە زۆرجار ڕەچاودەکرێت بۆ ئەوکەسانەی کەسکچونی پەیوەندیدار بەحاڵەتی IBS هەیە و کاریگەر نابن بە چارەسەریەکانی دیکە ,هەرچەندە چەند کاریگەریەکی لاوەکی هەیە بۆیە تەنها کاتێک بەکاردێت کە چارەسەریەکانی دیکە سوودی نەبێت.

- Eluxadoline (Viberzi):-

ئەم دەرمانە بۆکاتی سکچونە بەڕێگایەک کە گرژبونی ماسولکەکان و دەردانی فلود لە ڕیخۆڵەدا کەمدەکاتەوە ، هەروەها تۆنی ماسولکەکانی کۆم زیاددەکات ،

کاریگەرییە لاوەکیەکانی بریتیە لە هێڵنجدان ، ئازاری سک و کەمێک قەبزی ، هەروەها لە هەندێ حاڵەتدا ئەم دەرمانە پەیوەندیدارە بە هەوکردنی پەنکریاس.

- Rifaximin (Xifaxan):-

ئەم دەرمانە دژە بەکتریایە زیاد لەپێویستی گەشەی بەکتریا و سکچون کەمدەکاتەوە.

- Lubiprostone (Amitiza):-

ئەم دەرمانە فلودی دەردراو زیاددەکات لەناو ڕیخۆڵە باریکەدا ئەمەش ئاسانکاری دەکات لە ئاسان ڕۆشتنی پیسایی ، ئەم دەرمانە بەشێوەیەکی تایبەت بۆ ئافرەتان ڕەچاودەکرێت کاتێک وەڵامدانەوەیان نەبوو بۆ چارەسەریەکانی دیکە.

- Linaclotide (Linzess):-

ئەم دەرمانەش بەهەمان شێوە یارمەتیدەردەبێت لە ئاسانکاری پێداڕۆشتنی پیسایی لە ڕیخۆلەدا لەڕێگەی زیادکردنی فلود ،بەڵام کاتێک ئەم دەرمانە یارمەتیدەر دەبێت کە ٣٠ بۆ ٦٠ دەقیقە لە پێش خواردن وەربگیرێت.

ئاگاداربە :- بەکارهێنانی سەرجەم دەرمانەکان پێویستە لەژێر ڕێنمایی پزیشک بەکاربهێنرێت.

....

هۆکاری زیاد ئارەقکردنەوە :: Cause of Excessive Sweating

هەریەکێک لە ئێمە کاتێک لەژینگەیەکی گەرمدابین ئارەقدەکەینەوە ، بەڵام لای هەندێک کەس کە حاڵەتی **Hyperhidrosis** یان لەگەڵدایە ئەوا ئارەقەیەکی زۆر دەکەنەوە کە زۆرجار دڵۆپەدەکات بە دەستەکانیاندا بەبێ هۆکار.
ئاساییانە ئارەقە ڕژێنەکانی لەشمان ئارەق دەردەدەنە سەر ڕووی پێست بەتایبەت کاتێک کەش و هەوا گەرم بێت یان لەکاتی دروستبونی تا و پەستانی دەرونی و وەرزشکردن ، بەڵام لەکاتێکدا ئەم هۆکارانە نەمان ئەوا بە ئیشی دەمارە ڕاگەیاندن دەبێتە هۆی ڕاگرتنی ئارەقکردنەوە.

بەڕێژەی لە ١% بۆ ٢% ی خەڵکی حاڵەتی **Hyperhidrosis** لەگەڵدایە کە ئەم حاڵەتە بەوە جیادەکرێتەوە کە ئارەقە ڕژێنەکان ناوەستن لە دەردانی ئارەق تەنانەت بەبێ بوونی هیچ هۆکارێک لەو هۆکارانەی کە باسمان کردن ، لەکاتی دانیشتن تەنانەت هەندێک کەس سەردانی پزیشک دەکات دەڵێت لە حەوزی مەلەکردنیشدا ئارەق دەکەمەوە.

هۆکاری ئەم حاڵەتەش **Hyperhidrosis** پشت دەبەستێن بە چۆنێتی ئارەقکردنەوەکە ئەگەرچی لە هەندێک کاتدا هۆکارەکەی لای پزیشک نەزانراوە بەڵام لە هەندێ کاتدا هۆکارەکەی بۆ حاڵەت و تێکچونی پزیشکی دیکە دەگەڕێتەوە.

بەشێوەیەکی گشتی حاڵەتی **Hyperhidrosis** دوو جۆرە-:

یەکەم -: **Primary Hyperhidrosis** -:سەرەتایی یان ناودەبرێت بە **Focal Hyperhidrosis**ئەم جۆرەیان دەبێتە هۆی ئارەقکردنەوەیەکی زۆر لە دەستەکان و دەم و چاو و ژێر باڵ و پێیەکان ، بەبێ بوونی هیچ هۆکارێکی ڕوون، لای هەندێ کەس هۆکاری ئەم جۆرەیان دانەخران و بەردەوامبونی ئارەقەڕژێنەکان ، وە ئەو کەسانەی کە ئەم جۆرەیان لەگەڵدایە لەڕێگەی ئارەقە ڕژێنێکی تایبەتەوە ئارەق دەردەدات ناودەبرێت بە **Eccrine sweat gland** ، ئەم ڕژێنە بەزۆری هەیە لە لەپی دەست و ڕوی دەم و چاو و قاچەکان و بن باڵ، بەتایبەت زۆرن ئەو کەسانەی کە لەکاتی تەوقەکردن لەگەڵیاندا هەست بە شێداری و تەڕی دەکرێت لە لەپی دەستیاندا ئەمە بەزۆری زیاد چالای ئەو دەمارەیە کە بەرپرسە لە ئاگادارکردنەوەی ئارەقەڕژێنەکان.

لەکاتی بوونی هەر چالاکی یان گەرمی یان بەکاری هۆرمۆن دەمارەخانە دەبێتە هۆی چالاککردنی ئارەقە ڕژێنەکان وە کاتێک ئەو دەمارە خانەی کە ئارەقە ڕژێنەکە چالاک دەکات زیاد لەپێویست ئیشی کرد ئەوا حاڵەتی **Hyperhidrosis** ڕوودەدات.

چارەسەری ئەم جۆرەی ئارەقکردنەوە **Primary** زۆرجار بەبێ ئەنجامدانی نەشتەرگەری چارەسەر دەکرێت وەک:

-بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی کە لەژێر چاودێری پزیشک دەنوسرێت یان ئەو دژە ئارەقکردنەوانەی کە ئەلەمنیۆمیان تێدایە.

-دەرمانەکانی **anticholinergics** ئەمانە کاریگەری دروستدەکەن لەسەر ناردنی نامەی دەمارە خانەکان بۆ ئارەقە ڕژێنەکان.

-تەزوویەکی کەمی کارەبایی کە بەم کردارە دەڵێن. **iontophoresis**

-بەکارهێنانی دەرزی. Botox
ڕێکاری نەشتەرگەری ڕەچاودەکرێت لەکاتێکدا چارەسەریەکانی دیکە ئەنجامی نەبوو ، ئەمەش زۆرجار بۆ ئارەقکردنەوەیەکی زۆر کە لە دەست و ژێر باڵدا ڕوبدات پزیشک هەڵدەستێت بەلابردنی ئارەقە ڕژێنەکە لەو ناوچەیە ،یان لەماوەی کردارێکی دیکەدا کە ناودەبرێت بە Thoracic sympathectomy کە لەسەر سنگ دەکرێت نەشتەرگەرەکە هەڵدەستێت بەبڕینی ئەو دەمارەی کە بەرپرسە لە ئارەقکردنەوە و ووروژاندنی ئارەقە ڕژێنەکان.
یەکێک لە کاریگەریە لاوەکیەکانی ئەم کرداره بریتیە لەزیادبونی ئارەقکردنەوە لە پشت و سنگ و پێیەکان ، هەروەها خوێنبەربوون لەسەر سنگ و دروستبونی کێشەی دەماری.
جۆری دووەم -:Secondary Hyperhidrosis -: ئەم جۆرەی ئارەقکردنەوە جیاوازە لە جۆری یەکەم (primary) لێرەدا ئارەقکردنەوەکە ڕوبەرێکی زیاتر دەگرێتەوە هەروەها لەم جۆرەیاندا بەتایبەت لەکاتی خەوتن ئارەقدەکرێتەوە ، لێرەدا ئەم جۆرەیان بە هۆکاری چەند حاڵەتێک دروستدەبێت و ڕوودەدات ، وەک :-
*دووگیانی ،نەخۆشی شەکرە ، زیاد چالاکبونی ڕژێنی غوددە ، وەستانی سوڕی مانگانە ، قەڵەوی ، نەخۆشی پارکینسون کە نەخۆشیەکی دەماریە ، هەوکردنی ڕۆماتیزمی ، گرێی لیمفی...
لەم کاتانەدا پێویستە سەردانی پزیشک بکرێت بۆئەوەی هۆکارەکەی بدۆزێتەوە و بەپێی هۆکارەکەی چارەسەری بۆ بکرێت.

....

دڵە کزێ Heart Burn

دڵە کزێ حاڵەتێکی باوە و بریتییە لە هەستکردن بە سوتانەوەی سنگ ئەمەش بەهۆی گەڕانەوەی ترشی گەدە بۆ سورێنچک (Esophagus) ڕودەدات .
ئازارەکە بەزۆری لە ناوەندی سنگدا ڕودەدات لە پشتی ئێسکی کۆڵەی سنگ وە ئازارەکە توندتر دەبێت کاتێک بەتەختی پاڵ بکەویت یان لەسەر لای ڕاست بیت ، وە لەکاتی دووگیانیدا ڕودانی دڵە کزێ بێزارکەر دەبێت.
زۆرجار لەکاتی ڕودانی دڵە کزێدا پێویست بەوە ناکات کە سەردانی پزیشک

بکرێت تەنها لەو کاتانەدا نەبێت کە حاڵەتەکە دووبارە دەبێتەوە چەند جارێک لە هەفتەیەکدا یان ئەگەر نیشانەکان مەترسیداربوون و لەگەڵ بوونی ئازاردا نیشانەی دیکەش دەرکەوتن وەک هەناسە کورتی و گوستنەوەی ئازار و نارەحەتی بۆ قۆڵ و مل ، لەم کاتانەدا پێویستە سەردانی پزیشک بکەیت بۆئەوەی دڵنیا بێتەوە لەوەی کە نیشانەکان ئاماژە نەبن بۆ حاڵەتی مەترسیداری دیکەی وەک جەڵدەی دڵ.

حاڵەتی (GERD) گەڕانەوەی ترشی گەدە بۆ سورێنچک Gastro Esophageal Reflux Diseaseدەکرێت ڕەچاو بکرێت وەک حاڵەتی درێژخایەن و مەترسیدارتری دڵە کزێ کە لەم حاڵەتەدا دەکرێت نیشانەی زیاتر دەربکەون.

هەرکاتێک نیشانەکانی دڵە کزێ لە دووجار زیاتر دەرکەوتن لە هەفتەیەکدا ئەوا پێویستە سەردانی پزیشک و کەسی پسپۆڕ بکرێت بۆئەوەی دڵنیا بیتەوە کە حاڵەتی مەترسیدارتر نییە.

نیشانەکانی دڵە کزێ-:

بەزۆری نیشانەی دڵە کزێ بریتییە لە هەستکردن بە سووتانەوە لە ناوەندی سنگدا ، لەگەڵ ئەمەشدا چەند نیشانەیەکی دیکەی هەستپێکراو ڕودەدات لەوانە :

-گەڕانەوەی تامی ترشی بۆ گەروو.

-گەڕانەوەی خواردن ،یان هەستکردن بە بوونی خۆراک و گەڕانەوەی بۆ گەروو.

ئەوکاسانەی کە نیشانەکان تێیاندا پەرەدەسێنێت پێویستە پزیشک هەڵسەنگاندنیان بۆ بکات بۆ ئەگەری توشبونیان بە نەخۆشییەکانی دڵ ، نیشانەکانیش بریتین لەمانە-:

-هەناسە کورتی.

-گواستنەوەی ئازارەکە بۆ قۆڵ و مل.

-گێژی و وورِی و ئارەقکردنەوەیەکی سارد.

ئەو خواردن و خواردنەوانەی کە دەبنە هۆی ڕودانی دڵە کزێ بریتین لەمانە-:

-ئەلکهول :- ئەلکهول دەبێتە هۆی خاوبونەوە و ریلاکس بونی ئەو زمانەیەی کە لەبەشی خوارەوەی سورێنچکدایە کە ناودەبرێت بە (Lower Esophageal

ئەمەش ڕێگە خۆشکەر دەبێت بۆ گەڕانەوەی ترشی گەدە بۆ (Sphincter
سورێنچک.
-قاوە و شەربەتی پرتەقاڵ و شەربەتە ترشەمەنییەکانی دیکە :- ئەم خواردنەوانە مەترسی دروستدەکەن بۆ توشبون بە دڵە کزێ.
-خۆراکی چەور و خۆراکی سورەوەکراو :- ئەم خواردنانەو تەماتە و خۆراکە ترش و توونەکان هۆکارن بۆ ڕودانی دڵەکزێ.

دڵە کزێ لەماوەیی قۆناغی دووگیانیدا:-
ڕودانی دڵەکزێ لە ئافرەتانی دووگیاندا حاڵەتێکی باوە ئەمەش بەهۆی لاوازبوونی ئەو زمانەیەی کە لەبەشی خوارەوەی سورێنچک هەیە (Lower Esophageal Sphincter)یان (LES) ئەم لاوازبونەش چاکدەبێتەوە و ئاسایی دەبێتەوە دوای لەدایکبونی منداڵەکەی ،هەروەها دووگیانی دەبێتە هۆی شێواندنی ئەندامەکانی ناو سک بەهۆی گەورەبونی کۆرپەلە و کشانی منداڵدانی دایک کەئەمەش پەستان لەسەر سک و گەدە دروستدەکات و هۆکار دەبێت بۆ گەڕانەوەی ترشی گەدە و ڕودانی دڵەکزێ.
بە نزیکەیی ١٧% بۆ ٤٥% لە ئافرەتانی دووگیان تووشی دڵەکزێ دەبن لەماوەی قۆناغی دووگیانیدا.

هۆکاری ڕوودانی دڵەکزێ:-
سورێنچک ئەو بۆریەیە کە دەم و گەروو دەگەیەنێت بە گەدە ئەم بۆریە شێوە زمانەیەکی ماسولکەیی لە کۆتاییەکەیدا هەیە کاتێک دەگات بە گەدە ناودەبرێت بە (Lower Esophageal Sphincter)ئەم زمانەیە دادەخرێت کاتێک خۆراک لە سورێنچکەوە دەچێتە ناو گەدە ، وە ڕێگری دەکات لە گەڕانەوەی پێکهاتەی ناو گەدە بۆ ناو سورێنچک ،هەرکاتێک ئەم زمانەیە لاواز بوو یان ریلاکس بوو گرژبونی ماسولکە خانەکان خاوبویەوە ئەوا دەبێتە هۆی گەڕانەوەی ترشی گەدە بۆناو سورێنچک و دروستبونی دڵەکزێ.

چۆنێتی پشکنین و دەستنیشانکردنی دڵەکزێ:-
لە پێش هەموو شت پزیشکی پسپۆڕ لەڕێگەی وەرگرتنی مێژووی خێزانی و باری فیزیاییەوە هەڵسەنگاند بۆ حاڵەتی کەسی نەخۆش دەکات ، لەپاڵ ئەمانەدا چەن فەحسێک هەیە ئەنجامدەدرێت بۆ دڵنیا بونەوە لە حاڵەتەکەی و ڕێژەی

توندێتی حاڵەتەکەی ، فەحسەکانیش بریتین لەمانە:-

- Endoscopy :-

ئەم کردارە ئەنجامدەدرێت لەڕێگەی بردنە ناوەوەی تیوبێکی درێژ کە توانای نوشتانەوەی هەیە بۆ سورێنچک و هەروەها گەدە، لەکۆتایی ئەم تیوبەدا سەرچاوەیەکی کامێرایی پێوەیە کە یارمەتی کەسی پسپۆڕ دەدات کە پشکنین بکات لەڕێگەی وردبینی کردن یان وەرگرتنی نمونەیەک لەو بەشەی کە مەبەستیەتی هەروەها بۆ لابردنی هەر تەنێکی نامۆ بەکاردێت ئەگەر هەبێت.

- Upper GI series:

لەدوای خواردنەوەی شلەیەک دەبێتە هۆی بەرگێک لەناوەوەی سیستمی هەرسدا لەم کاتەدا اشیعە (X-ray) وەردەگیرێت ، تیشکی X-ray هێڵی دەرەوەی سیستمی هەرس پیشان دەدات.

- Ambulatory PH testing :-

ئەم فەحسە پێوانەی بڕی ترشێتی سورێنچک دەکات لەڕێگەی بردنە ناوەوەی تیوبێکی بچووک لە لووتەوە بۆ گەدە.

چارەسەرکردن و هێورکردنەوە و چارەسەری لە ماڵەوە بۆ دڵە کزێ:-
دەتوانرێت دڵە کزێ چارەسەر بکرێت بەگۆڕینی شێوازی ژیان ، یان بە بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی کەلەژێر ڕێنمایی پزیشک دەنوسرێن ، هەروەها لە هەندێ حاڵەتی کەمدا ڕێگای نەشتەرگەری لەبەردەستە بۆ چارەسەرکردنی حاڵەتی درێژخایەنی دڵە کزێ یان (GERD) ، لێرەدا باسی ئەو ڕێگا چارەسەریانە دەکەین:-

✏گۆڕینی شێوازی ژیان :- ئەمانەی خوارەوە چەند ڕێگایەکن بۆ ڕزگاربون و چارەسەری بۆ دڵە کزێ....

-دابەزاندنی کێش ، یان هێشتنەوەی کێش بەشێوەیەکی نمونەیی :- کێش زۆری یان کەسانی قەڵەو پەستانی زیاتر دروستدەبێت لەسەر گەدەیان ، بەمەش چانسی گەڕانەوەی ترشی گەدەیان بەرەو سورێنچک زیاتر دەبێت.

-وازهێنان و تەرک کردنی جگەرەکێشان :- جگەرەکێشان هۆکارە بۆ ئەوەی ئەو زمانەیەی کەلەبەشی خوارەوەی سورێنچکدایە (LES) بەباشی ئیشی خۆی

نەکات و ڕێگەبدات بە گەڕانەوەی ترشی لەگەدەوە بۆ سورێنچک.
-کۆنترۆڵی جۆری خواردن:- ئاگاداربون لەجۆری ئەو خواردنانەی کە دەیخۆین و دورکەوتنەوە یان کەم بەکارهێنانی ئەو خۆراکانەی کە دەبنە هۆی دڵەکزێ بەتایبەت ئەو خۆراکانەی کەلەبەشی سەرەوە باسمان کرد.
-سەر بەرزکردنەوە لەسەر جێگای خەوتن:- کاتێک هەستت کرد بە بونی دڵە کزێ لەشەودا یان لەسەر جێگای خەوتن ئەوا سەرت بەرز بکەرەوە بەمەبەستی کەمکردنەوە و نەهێشتنی دڵەکزێکە.

ئەو دەرمانانەی کە بەکاردێن بۆ چارەسەرکردنی دڵەکزێ:- ژمارەیەکی بەرچاو لەو دەرمانانە هەیە کەلەژێر ڕێنمایی پزیشک بەکاردێت بۆ چارەسەرکردنی دڵە کزێ ، بەگشتی پۆلێندەکرێت بۆ سێ کۆمەڵەی سەرەکی ، کۆمەڵەکان بریتین لەمانە-:
ئەو دەرمانانەی کە ترشی گەدە کەم دەکەنەوە و سنورداری دەکەن کە ناسراون بە دەرمانی دژە ترشی :(antacids) نمونەی دەرمانەکانی Mylanta Maalox , Rolaids , Tums), ئەمانە دەبنە هۆی ئارامکردنەوە و حەسانەوەیەکی خێرا چونکە ترشی کەمدەکەنەوە ، بەڵام ئەم دەرمانانە نابنە هۆی چاکبونەوەی هەر زیان و تێکشکانێک کە بەر سورێنچک کەوتبێت یان هۆکارێک نین کە بەتەواوی دڵنیا ببیەوە لەداهاتودا توشی دڵەکزێ نابیت.
ئەو دەرمانانەی کە بەرهەمهێنانی ترشی کەمدەکەنەوە :- ئەم دەرمانانە کاتێک ناودەنرێت کە وەرگرەکە بلۆک دەکەن (H-2 Blockers) بەشێوەیەکن لەژێر ڕێنمایی پزیشک بەکاردەهێنرێن ،دەرمانەکانی ئەم کۆمەڵەیە هێورکردنەوەت پێدەبەخشن بۆ ماوەیەکی درێژتر بەبەراورد بە کۆمەڵەی دژە ترشی antacids ، بەڵام دەبێت بۆماوەیەکی درێژ خایەنتر وەربگیرێت بۆئەوەی بەباشی ئیشی خۆی بکات ، نمونەی دەرمانەکانی ئەم کۆمەڵەیە بریتین لەمانە-:
Ranitidine (Zantac)
Nizatidine (Axid)
Cimetidine (Tagamet)
Famotidine (Pepcid)

ئەو دەرمانانەی کە دەبنە هۆی بلۆککردنی بەرهەمهێنانی ترشی Proton pump inhibitors :- بۆنمونە دەرمانەکانی....

Omeprazole (Prilosec)
Lansoprazole (Prevacid)
ئەمانە دەبنە هۆی ڕێگری کردن و بلۆککردنی بەرهەمهێنانی ترشی ، هەروەها توانای چاکبونەوەی هەر تیکشکان و زیانێکیان هەیە کە بەر سورێنچک کەوتبێت.

ئاگاداربە ئەم دەرمانانە و سەرجەم دەرمانەکانی دیکە لەژێر ڕێنمایی و چاودێری پزیشک بەکاردەهێنرێن و حاڵەت و بارودۆخی تەندروستی کەسی نەخۆش ڕەچاودەکرێت و بە هەڕەمەکی نییە، هەروەها پزیشک ئاگاداربکەرەوە لەکاتی بەکارهێنانی هەرجۆرە دەرمانێکی دیکە چونکە هەندێک دەرمان کارلێک و کاردانەوە دروستدەکات کاتێک لەپاڵ ئەم دەرمانانە بەکاربهێنرێن ، بۆیە لەپێناو سەلامەتیت لەهەموو حاڵەتەکاندا پزیشک ئاگاداربکەرەوە.

بەکارهێنانی ڕێگای نەشتەرگەری بۆ چارەسەرکردنی دڵەکزێ:-
ئەنجامدانی نەشتەرگەری بەڕێگای هەناوبین یان ناضور (Laparoscopic) ڕێگایەکی بەردەستە بۆ چارەسەرکردنی دڵەکزێ ، بەڵام ئەم ڕێگەیە کاتێک لەلایەن کەسی پسپۆڕەوە ڕەچاودەکرێت کە چارەسەریەکانی دیکە وەک گۆڕینی شێوازی ژیان و دەرمانەکان کاریگەرییان نەبوو یان یارمەتیدەری تەواو نەبون بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانی دڵەکزێ، هەروەها کرداری Endoscopic دەتوانرێت وەک ڕێگای چارەسەری ڕەچاوبکرێت بەڵام بەگشتی ناچێتە قاڵبی نەشتەرگەری.

چۆنێتی خۆپاراستن و ڕێگری کردن لە توشبونمان بە دڵەکزێ:-
یەکەم هەنگاو کە پێویستە ڕەچاوبکرێت پێویستە شێوازی ژیانمان بگۆڕین و بیگونجێنین لەگەڵ ئەو بارودۆخەی تێیداین ، دابەزاندنی کێش و نەکێشانی جگەرە پێویستن چونکە ئەمانە دوو هۆکاری سەرەکین بۆ توشبون بە دڵەکزێ ، کاتێک ڕەچاوکردنی ئەم خاڵانە یارمەتیدەر نەبوون وەک پێویست دواتر هەنگاوی دووەم دەستپێدەکات کە بریتییە لە چارەسەری پزیشکی و دەرمانەکان بەڵام لەژێر ڕێنمایی پزیشک.
بۆیە پێویستە هەمیشە خۆپاراستن لەپێشدا ڕەچاو بکەین بۆئەوەی پێویستمان بەچارەسەری پزیشکی نەبێت.

تێکچون و نەخۆشی ئەندامەکانی ناوەوەی لەش پەیوەندی چییە بە ئازاری لای چەپی بەشی خوارەوەی پشت ؟ ، نەخۆشییە ژنانەکان هۆکارن؟

حاڵەتەکانی fibroids و endometriosis چین؟

تکایە دوای ئەوەی پۆستەکەتان خوێندەوە و وەڵامی پرسیارەکانتان زانی چەند کۆمێنتێک بنوسن وەک یارمەتیەک بۆ پەیج..

ئازاری لای چەپی بەشی خوارەوەی پشت هەندێ جار بەهۆکاری ئەندامەکانی ناوەوەی لەش ڕودەدات ، لێرەدا هەندێک لەو حاڵەتانە باس دەکەین کە بەسەر ئەندامە ناوەکییەکاندا دێت و هۆکارە بۆ ئازاری لای چەپی بەشی خوارەوەی پشت :-

-بەردی گورچیلە -: (Kidney stone) ئازاری لای چەپی بەشی خوارەوەی پشت ڕودەدات کاتێک بەرد بجوڵێت لەناو گورچیلەی چەپدا ، یان کاتێک کە بەردەکە لە ناو ئەو بۆریەدا بجوڵێت کە گورچیلەکان دەگەیەنێت بە میزڵدان بەم بۆریە دەڵێن.(Ureters)

سەرەڕای ئازاری بەشی خوارەوەی پشت لەم حاڵەتەدا چەند نیشانەیەکی دیکەش دەردەکەون وەک ، بوونی ئازار لەکاتی میزکردن ، قورس میزکردن لەگەڵ ئەوەی ئارەزوی میزکردنت زیاد دەبێت ، بوونی خوێن لە ناو میز ، هێڵنجدان و ڕشانەوە.

-هەوکردنی گوورچیلە -: هەوکردنی گورچیلەی چەپ دەبێتە هۆی ئازارێکی بێزارکەر و تووند لەلای چەپی بەشی خوارەوەی پشت ، ئەم هەوکردنە بەزۆری سەرەتا دەستپێدەکات لە ڕێڕەوی میزەڕۆ و میزڵداندا کە دواتر هەوکردن و التهاباتەکە بڵاودەبێتەوە بۆ گورچیلەکان ئەمەش دەبێتە هۆی ئازار و هەوکردنی جێگەیی لە گورچیلەکاندا ، لەگەڵ ئەمەشدا لەم حاڵەتەدا چەند نیشانەیەکی دیکە دەردەکەون وەک ، تــا ، هێڵنجدان و ڕشانەوە ، بوونی ئازاری میزکردن وەک ئەوەی دەرزی پێدا بچێت ، ئازارەکە بەزۆری هەستی پێدەکرێت لە بڕبڕەکانی خوارەوە لە سەرووی سمت.

-هەندێ نەخۆشی ژنانە -:(Gynecological) حاڵەتەکانی fibroids و endometriosisدوو حاڵەتی باون لە ئافرەتاندا کە هۆکارن بۆ ئازاری لای چەپی بەشی خوارەوەی پشت لە حاڵەتی endometriosis ئازارەکە پچڕ پچڕە و

تیژە بەشێوەیەک وەک ئەوەی بە خەنجەر برینداری بکەن ، وە ئەم حاڵەتە
هۆکارەکەی زیاد گەشەکردنی شانەکانی منداڵدانە بۆ دەرەوەی منداڵدان وە چەند
نیشانەیەکی دیکە ڕودەدات لەوانە : ئازاری سک و شەکەتی و ماندوویی و
بوونی ئازاری تووند لەماوەی سوڕی مانگانە , وە لەحاڵەتی **fibroids**
دروستبونی بارستاییەکە لەسەر منداڵدان کە دەبێتە هۆی بوونی ئازار لە لای
چەپی بەشی خوارەوەی پشت هەروەها زوو زوو میزکردن و ناڕێکی سوڕی
مانگانە.

-هەوکردنی پەنکریاس : لەکاتی هەوکردنی پەنکریاس ئازار دروستدەبێت
لەبەشی سەرەوەی سک دواتر بڵاودەبێتەوە بۆ لای چەپی بەشی خوارەوەی
پشت.

-دووگیانی : ئازاری پشت لەماوەی دوگیانی ئەگەری دروستبونی هەیە
لەهەردوو لای لەشدا بەتایبەت لەماوەی گەشەکردنی کۆرپەلە.

-هەوکردنی کۆڵۆن : هۆکارێکی دیکەیە بۆ ئازاری بەشی خوارەوەی پشت
هەروەها هۆکارە بۆ دروستبونی کێشەی هەرس و سکچوون و ئازاری
کۆم..هتد..

نەخۆشی بۆگەنبوونی خوێن یان ژەهراویبونی خوێن **Septicemia or** ::
Sepsis Or Blood Poisioning

بۆگەنبوونی خوێن بریتییە لە هەوکردنی مەترسیداری بۆریە خوێنەکان کە
ناسراوە بە **Bacteremia** یان ژەهراویبونی خوێن **Blood Poisoning** ، ئەم
حاڵەتە ڕودەدات کاتێک بەکتریا لەشوێنێکی دیکەی لەش بۆ نمونە لە سییەکان
یان لە پێست دەچێتە ناو لوولە خوێنەکان ، ئەم حاڵەتە حاڵەتێکی مەترسیدارە و
پێویستە بەزویی چارەسەربکرێت لە نەخۆشخانە ئەگەر چارەسەری ئیهمال
بکرێت ئەوا تەشەنەدەکات بۆ حاڵەتی.**Sepsis**

)دەستەواژەی **Septicemia** و **Sepsis** یەک شت نین بەڵکو **Sepsis** حاڵەتی
مەترسیدارە کەبەهۆی **Septicemia** ڕودەدات). حاڵەتی **Sepsis** هەرچەندە بە
مانا کوردیەکەی هەر بۆگەنبونی خوێنە بەڵام کاتێک ڕودەدات کە هەوکردن و
التهاباتی تەشەنکردوو لە زۆربەی شوێنی لەشدا ڕودەدات. ئەم هەوکردنەش
لەتوانایدایە ببێتە هۆی مەیین و کلۆتبونی خوێن و هەروەها بلۆکبون و ڕێگری

کردن لە گەیشتنی ئۆکسجین بە ئەندامە گرنگەکانی لەش ، لە ئەنجامی ئەمەشدا ئەو ئەندامە گرنگانە پەکیان دەکەوێت.
کاتێک هەوکردن ڕودەدات لەگەڵ ئەوپەڕی دابەزینی پەستانی خوێن ئەوا ناودەبرێت بە (Septic Shock) کە ئەمەش کوشندەیە لەهەندێ کاتدا.
هۆکاری التهابات یان بۆگەنبونی خوێن چییە؟
نەخۆشی بۆگەنبونی خوێن ڕودەدات بەهۆکاری التهابات و هەوکردنێکی بەهێزی بەکتریایی لەشوێنێکی دیکەی لەشدا ، ئەو هەوکردنانەی کە بەزۆری هۆکارە بۆ نەخۆشی بۆگەنبونی خوێن بریتین لەمانە:-
-هەوکردنی ڕێڕەوی میزەڕۆ.UTI
-هەوکردنی سییەکان بەتایبەت حاڵەتی ئاوسانی سییەکان.(Pneumonia)
-هەوکردنی گورچیلەکان.
-هەوکردن لەبەشێکی ناو سکدا.
ئەو بەکتریایەی کە لەم شوێنانەدا دەبێتە هۆی هەوکردن و دەچێتە ناو لوولەکانی خوێن لەناو خوێندا زۆردەبن و دووهێندە دەبن بەخێرایی و نیشانەکان دەردەکەون.
لەکاتی ئەنجامدانی نەشتەرگەری مەترسی ڕودانی ئەم حاڵەتە هەیە ئەگەر بە کردارێکی پاکژ و تعقیم کراو ئەنجام نەدرێت ، وە ئەو حاڵەتانەی کە بۆ جاری دووەم ڕوودەدات ئەوا مەترسیدارترە چونکە بەکتریاکە بەرگری پەیدا دەکات بەرامبەر دەرمانەکانی antibiotics ، ئەم حاڵەتانەی خوارەوەش مەترسی زیاتر دروستدەکەن بۆ ڕودانی التهابات و بۆگەنبونی خوێن:-
-برین یان سووتاویەکی زۆر.
-کەسی زۆر گەنج یان زۆر بەتەمەن.
-ئەو حاڵەتانەی کە دەبنە هۆی سستی و لاوازی سیستمی بەرگری لەش وەک (HIV)و شێرپەنجەی خوێن.
-ئەگەر تیوب یان کاثیتەری دانراو هەبێت بۆناو لوولەی خوێن یان میزەڕۆ ، بۆ نمونە کانولا یان کیسەی میز.
-کەسێک لەسەر ئامێری هەناسەدانی میکانیکی بێت.
-ئەگەر چارەسەریەک وەرگیرابێت کە بوبێتە هۆی لاوازی سیستمی بەرگری لەش وەک چارەسەری کیمیایی یان دەرزی ستیرۆید.
نیشانەکانی التهابات یان ژەهراویبونی خوێن چییە؟
زۆرجار نیشانەکانی التهاباتی خوێن زۆر بەخێرایی دەردەکەون هەتا ئەوەی لە

قۆناغی سەرەتایی نەخۆشیەکەدا نیشانەکانی دەردەکەون بەشێوەیەک کەسەکە شێوەی زۆر وەک کەسێکی نەخۆش دەردەکەوێت ، نیشانە سەرەتاییەکان بریتین لەمانە-:
-لەرز و تــا.
-زۆر بەخێرایی هەناسەدان.
-خێرا لێدانی دڵ.
*هەندێ نیشانەی دیکە دەردەکەون بەتێپەڕبونی کات و تەشەنەکردنی نەخۆشیەکە ئەگەر چارەسەری باش و پێویست وەرنەگرێت، نیشانەکانیش بریتین لەمانە-:
-گێژی و ووڕی و قورسی بیرکردنەوە بە ڕوونی.
-هێڵنجدان و ڕشانەوە.
-دەرکەوتنی خاڵی سوور لەسەر پێست.
-کەمبونەوەی قەبارەی میز.
-ناتەواوی لە پێداڕۆشتنی خوێن یان شۆک.

هەرکات ئەم نیشانانەت بەدی کرد یان هەستت پێی کرد بەزوویی سەردانی نەخۆشخانە بکە چونکە ئەم حاڵەتانە مەترسیدارن و پێویستیان بەچارەسەری خێرایە، هەرگیز هەوڵ مەدە لەماڵەوە لایەنی چارەسەری بەکاربهێنیت.
ئەو حاڵەتە مەترسیدارانە چین کەبەهۆی التهابات و ژەهراویبونی خوێنەوە ڕوودەدات؟
ڕودانی هەندێ حاڵەتی مەترسیدار کە بەهۆی حاڵەتی **Septicemia** ڕودەدات زۆرجار کوشندە دەبێت ئەگەر چارەسەری وەرنەگرێت یان درەنگ چارەسەری وەربگرێت ، حاڵەتە مەترسیدارەکانیش بریتین لەمانە-:
-حاڵەتی -: **Sepsis** ڕودەدات کاتێک سیستمی بەرگری لەش وەڵامدانەوەیەکی توندی دەبێت بەرامبەر بەو هەوکردنە ، ئەمەش دەبێتە هۆی بڵاوبونەوەی هەوکردن بەشێوەیەکی بەربڵاو بەلەشدا ئەگەر زۆر بەتووندی و قورسی ئەم حاڵەتە ڕوبدات ئەوا دەبێتە هۆی پەککەوتن و عەجزبونی ئەندامە گرنگەکانی لەش ، ئەو کەسانەی کە نەخۆشی درێژخایەنی وەک شێرپەنجە و **HIV** هەیە ئەوا مەترسیان زیاترە بۆ توشبون بەم حاڵەتە چونکە لەم حاڵەتانەدا سیستمی بەرگری لەش زۆر لاواز دەبێت و توانا بەرەنگاربونەوەی نەخۆشییەکەی نییە بەتەواوی.

-حاڵەتی -: Septic Shock یەکێک لە حاڵەتە مەترسیدارەکان کە بەهۆی التهابات و ژەهراویبونی خوێن دروستدەبێت بریتییە لە دابەزینی مەترسیداری پەستانی خوێن بەم حاڵەتەش دەڵێن Septic Shock ،کاتێک ژەهر دەردەدرێ لەلایەن بەکتریاوە لە ناو لولە خوێنەکاندا دەبێتە هۆی ئەوپەڕی دابەزینی پێداڕۆشتنی خوێن ئەمەش دەبێتە هۆی تێکشکان و وێرانبونی شانە و ئەندامەکانی لەش. حاڵەتی Septic Shock حاڵەتێکی ئیمێرجینسیەو پێویست دەکات داغڵی نەخۆشخانە بکرێت و لە یەکەی چاودێری وورد (ICU) چاودێری بکرێت و بخرێتە ژێر ئامێری هەناسەدانی میکانیکی.(Ventilatore)

-حاڵەتی ARDS یان -:Acute Respiratory Distress Syndrome حاڵەتی سێیەمی مەترسیدارە کە بەهۆی التهابات و ژەهراویبونی خوێنەوە ڕودەدات لەم حاڵەتەدا (ARDS) ڕێگر دروستدەبێت لە گەیشتنی ئۆکسجینی پێویست بە سییەکان و خوێن ئەمەش ژیان دەخاتە مەترسییەوە ، بەپێی توێژینەوەی ناوەندی (NHLBI) ڕێژەی یەک لەسەر سێی حاڵەتەکانی (ARDS)دەبێتە هۆی مردن ئەمەش بەهۆی تێکشکانی خانەکانی سییەکان ئەمەش زیان بە مێشک دەگەیەنێت و کێشەی زاکیرە دروستدەکات.

چۆنێتی دەستنیشانکردن و تشخیص کردنی -: Septicemia دەستنیشانکردنی ئەم حاڵەتە پێویستی بە بینینی ڕاستەوخۆی پزیشکە ، هەرچەندە دۆزینەوەی هۆکاری سەرەکی هەوکردنەکە بەتەواوی کەمێ قورسە بەڵام پزیشک لێکۆڵینەوە دەکات لە نیشانە و دەرکەوتەکان کەلە کەسی نەخۆشدا دەرکەوتووە وەک دابەزینی پەستانی خوێن و بەرزبونەوەت پلەی گەرمی لەش ، هەروەها تێڕوانین بۆ مێژووی خێزانی و لێکۆڵینەوە لەو حاڵەتانەی کەپەیوەندیدارن بە التهاباتی خوێن وەک ئاوسانی سییەکان و هەوکردنی پەردەی مێشک...
لەهەمان کاتدا لەڕتگەی ئەنجامدانی کۆمەڵێک لە فەحسی تاقیگەیی پشکنین ئەنجامدەدا وەک فەحسی میز و خوێن و دەردراوەکان و بەگشتی فلودی لەش..
هەروەها تێڕوانین دەکات بۆ خانەکان و ڕێژەی پەڕەکانی خوێن و فاکتەرەکانی مەیینی خوێن ، لەڕویەکی دیکەشەوە پزیشک پشکنین دەکات بۆ ڕێژەی ئۆکسجین و دوانۆکسیدی کاربۆن لەخوێندا چونکە لە حاڵەتی التهاباتی خوێندا کێشەی هەناسەدان درووستدەبێت.
لەکاتێکدا ئەگەر نیشانە و دەرکەوتەکان ڕوون نەبوون ئەوا پزیشک پەنا دەباتە بەر ئەنجامدانی کۆمەڵێک فەحسی دیکە بەمەبەستی ووردبینی زیاتر بۆ خانە و

ئەندامەکانی ناوەوە ، وەک پشکنینەکانی...
- X-ray.
- MRI
-CT-Scan.
- Ultrasound.
چارەسەر چییە بۆ حاڵەتی Septicemia ؟
التهابات و بۆگەنبوونی خوێن حاڵەتێکی مەترسیدارە هەر لەگەڵ دەستپێکردنیدا کاریگەری خراپ دروستدەکات بۆسەر فرمانی ئاسایی ئەندامەکان ، بۆیە پێویستە بەزویی لە نەخۆشخانە چارەسەری وەربگرێت یان ئەگەر پێویست بکات لە یەکەی چاودێری وورد (ICU) چاودێری بارودۆخەکەی بکرێت ، لایەنی چارەسەری بەگشتی پشت بە کۆمەڵێک هۆکار و فاکتەر دەبەستێت ، لەوانە:-
-تەمەنی کەسەکە.
-تەندروستی گشتی کەسەکە.
-ماوەی توشبونی بە حاڵەتەکە.
-بەرگەگرتنی بەرامبەر هەندێ دەرمان.
بە پشت بەستن و ڕەچاوکردنی ئەو خاڵانە دەرمانی دژە هەوکردن (antibiotics)بەکاردەهێنرێت لە دژی ئە بەکتریایەی کە هۆکاری التهاباتەکەیە ، لەم کاتانەدا کاتی پێویست نییە بۆئەوەی جۆر و تایبەتمەندی بەکتریاکە دەستنیشان بکرێت بۆیە دەرمانێک بەکاردێت کە لە مەودایەکی بەرفراوان ئیش بکات.
هەروەها بەکارهێنانی دەرمانی دیکەو فلود بە مەبەستی ڕاگرتنی پەستانی خوێنی بەشێوەیەکی ڕێک ، هەروەها ڕێگریکردن لە مەیینی خوێن.
هەروەها ئەگەر هەست بە ناتەواوی و کێشە کرا لە هەناسەدانیدا پێویستە ماسکی ئۆکسجین یان خستنە ژێر ئامێری Ventilator بۆئەوەی هەناسەدانی بەشێوەیەکی باش و جێگیر بەردەوام بێت.

بۆ مەبەستی خۆپاراستن لەم حاڵەتە پێویستە لەسەرەتا هەستکردنمان بە هەر جۆرە هەوکردنێکی بەکتریایی چارەسەری خۆمان بکەین بۆئەوەی ڕێگری بکەین لەچونە ناوەوەی بەکتریا بۆناو خوێن ، وە بۆ ئەو کەسانەی کە سیستمی بەرگری لەشیان لاوازە وا پێویستدەکات ئەم خاڵانە ڕەچاو بکەن بۆ ڕێگری کردن لە توشبون...

-جگەرە نەکێشان.
-بەکارنەهێنانی دەرمانە قەدەغە کراوەکان.
-وەرزشکردن.
-شتنی دەستەکان و ڕاگرتنی بە پاک و خاوێنی.
-خواردنی خۆراکی تەندروست.
-دورکەوتنەوە لە کەسی نەخۆش بەتایبەت بۆ پەتا درمیەکان واتە ئەوانەی کە توانایی گواستنەوەیان هەیە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە.

....

نەخۆشی گاوتGout Disease ::

گاوت جۆرێکی نەخۆشی هەوکردنی جومگەیە کە ناسراوە بە نەخۆشی پاشا یان میر، دەبێتە هۆی ڕوودانی خێرایی هەوکردنی جومگەکان ، زۆرجار ئەم هەوکردنە یەک جومگە دەگرێتەوە ، بەڵام لەهەندێ حاڵەتی توندی نەخۆشی گاوت دەبێتە هۆی هەوکردن لەچەند جومگەیەکدا لەڕووی پزیشکیەوە بەم حاڵەتە دەڵێن.Polyarticular gout

هۆکاری نەخۆشی گاوت چییە؟

نەخۆشی گاوت ڕودەدات بەهۆکاری زیادبونی یوریک ئەسید لە ناو جۆگەکانی خوێندا وە کەڵەکەبوونی کریستاڵی یوریک ئەسید لەشانەکانی لەشدا ، کاتێک کریستاڵی یوریک ئەسید دەنیشێت لە جومگەکاندا دەبێتە هۆی ڕودانی هەوکردن و دروستبوونی ئازار و سووربونەوە و گەرم بوون و ئاوسانی جومگەکە.
یوریک ئەسید بەشێوەیەکی ئاسایی لەلەشدا بوونی هەیە بەشێوەیەک بەرهەمدێت کاتێک لەش دەستدەکات بە تێکشکاندنی پرۆتینێک کە ناودەبرێت بە . Purines
هۆکارەکانی زیادبوون و کەڵەکەبونی یوریک ئەسید لە خوێندا (Hyperuricemia)بریتییە لە بۆماوەیی ، قەڵەوی ، هەروەها هەندێ جۆری دەرمان وەک میزپێکەرەکان (Diuretics or water pill) ، هەروەها حاڵەتی درێژخایەنی نەخۆشی گورچیلەکان کاتێک گورچیلەکان بەباشی ئیشی خۆیان نەکەن.

ئەو کەسانە کێن کە مەترسیان زیاترە بۆ توشبون بە نەخۆشی گاوت ؟
چەند حاڵەتێک هەن کە تووشبون بە حاڵەتی گاوت زیاتر دەکەن ،ڕودانی حاڵەتی گاوت زیاتر باوترە لەدوای نەشتەرگەری و ڕودانی حادسە و ووشکبونەوە ، بەکارهێنانی دەرمانە میزپێکەرەکان (Diuretics) کە بۆ چارەسەرکردنی بەرزی پەستانی خوێن بەکاردێت دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی ڕێژەی یوریک ئەسید لەخوێندا و مەترسی ڕودانی حاڵەتی گاوت زیاددەکات ، هەروەها کەمی دۆزی ئەسپرین هێرشی نەخۆشی گاوت خیراتردەکات ، وە چارەسەری هەندێک لەجۆرەکانی شێرپەنجە دەبێتە هۆی ڕودانی نەخۆشی گاوت چونکە ڕێژەیەکی بەرز لە یوریک ئەسید دەردەدرێت کاتێک خانە شێرپەنجەییەکان تێکدەشکێنرێت و لەناودەچن.

نیشانە و دەرکەوتەکانی نەخۆشی گاوت چین ؟
نیشانە و جیاکەرەوەکانی نەخۆشی گاوت بریتین لەمانە:-
-لەپڕ دروستبونی ئازاری جوومگە.
-ئاوسانی جومگەکان.
-گەرمبوون و سوربونەوەی ئەو جومگەیەی کاریتێکراوە.
ئەم نیشانانە بەزۆری کاریگەری دروستدەکەن لەتاکە جومگەیەکدا ، ئازارێکی توونند دروستدەبیت بەهۆی کاردانەوەی ئەو هەوکردنەی کە لەجومگەکەدا رودەدات ، ئەو جومگەیەی کە هەوکردنەکەی تێدا ڕویداوە زۆرجار هەستیاردەبێت بەدەست لێدان وە جومگەی کارتێکراو هەڵدەئاوسێت ، دەستەواژەی پزیشکی بۆ ئەو فلودە کۆبوەوەی لەجومگەکەدایە بریتیە لە ، (joint effusion).
نەخۆشی گاوت زۆرجار لەو جومگانەدا ڕودەدات کە لە پەلەکانی خوارەوەدا هەن باوترین شوێنیش بۆ ڕودانی ئەم حاڵەتە پەنجە گەورەی پێیە ، (Podagra)ئەو دەستەواژە پزیشکیەیە کە بەکاردێت بۆ هەوکردن لە بنکی پەنجە گەورەی پێ ، هەروەها گاوت کاریگەری دروستدەکات لەسەر جومگەکانی قاچ و ئەژنۆ و مەچەک و ئانیشک و دەست و بەنزیکەیی هەر جومگەیەک لەلەشدا هەبێت ، کاتێک نەخۆشی گاوت زۆر توونند بوو وە ماوەیەکی درێژخایەنی خایاند ئەوا زۆرجار کاریگەری دەکاتە سەر چەند جومگەیەک لە هەمان کاتدا ، ئەمەش دەبێتە هۆی ئازار و ڕەقبوونی چەند جومگەیەک.
یەکێکی دیکە لەنیشانەکانی گاوت بریتییە لە دروستبونی گرێ کەپێی دەڵێن

(tophi)ئەمەش دروستدەبێت لە ئەنجامی نیشتنی یوریک ئەسید لەژێر پێست ، ئەم گرێیە لەچەند شوێنێکی لەشدا دەکرێت بوونی هەبێت شوێنە باوەکان بریتین لە ئانیشک ، سەرەوەی کرکڕاگەی گوێ ، هەروەها لەسەر ڕووی جومگەکانی دیکە . کاتێک ئەم گرێیە دەرکەوت ئەوا دەرخەری ئەوەیە کە بە ڕاددەیەکی زۆر یوریک ئەسید کۆبۆتەوە و زیاد بووە ، بۆیە هەرکات ئەم گرێیە بونی هەبوو ئەوا دەرخەری ئەوەیە بۆچەندین ساڵە یوریک ئەسید ڕێژەکەی بەرزە لە خوێندا و لەم کاتەدا پێویست بە چارەسەری پزیشکی پێویست دەکات.

ئەگەر حاڵەتی گاوت بۆماوەیەکی درێژخایەن بەچارەسەر نەکراوی بمێنێتەوە ئەوا دەبێتە هۆی تێکشکاندن و کەم و کوڕی لە جومگەکاندا.

هەروەها بەردی گورچیلە دەکرێت بەم هۆکارە ڕووبدات کاتێک یوریک ئەسید لە گورچیلەکاندا دەنیشێت و دەبێتە هۆی دروستبوونی بەردی گورچیلە.

 پزیشک چۆن دەستنیشان و پشکنین دەکات بۆ نەخۆشی گاوت؟

باوترین شێوازی باوەڕپێکراو بۆ دەستنیشانکردنی گاوت لەڕێگەی وەرگرتنی ئەو فلود و شلەیەی کە لە جەمگەکەدایە بەورياییەوە پاشان لەژێر ئامێری میکرۆسکۆبدا تێڕوانینی بۆدەکرێت لەئەگەری بوونی هەر کریستاڵێکی گوریک ئەسید ئەوا دڵنیا دەبێتەوە لەوەی کە حاڵەتەکە بریتییە لە گاوت ، ئەم پشکنینە گرنگە چوونکە هەندێک حاڵەتی دیکە هەیە بەنزیکەیی نیشانەکانی وەک نیشانەکانی گاوت وایە بۆنمونە حاڵەتی (Pseudogout) ئەمەش جۆرێکی هەوکردنی جومگەییە بەڵام لێرەدا حاڵەتەکە ڕودەدات بەهۆی نیشتنی کریستاڵی کالسیۆم پیرۆفۆسفەیت.

 چ کاتێک پێویستە نەخۆش چارەسەری پزیشکی وەربگرێت بۆ حاڵەتی گاوت؟

سەرەتا گۆڕینی شێوازی ژیان ، وەک سنوردارکردنی ئەو خۆراکانەی کە پەیوەندیدارن بە حاڵەتی گاوت ، پێویستە ئەم خاڵە ڕەچاوبکرێت لەهەرکەسێک کە مەترسی هێرشی گاوتی لەسەر بێت.

وەرگرتنی دەرمان و چارەسەری پزیشکی پێویستە هەرکاتێک ئەم حاڵەتە دووبارە بویەوەو بە گۆڕینی شێوازی ژیان کۆنترۆڵ نەکرا ،هەرکاتێک بەردی گورچیلە دروستبوو بەهۆکاری نیشتنی یوریک ئەسید ، وە هەرکات لە پشکنینی اشیعە (X-ray) تێکشانی جومگەکان هەستی پێکرا یان گرێ دروست بوو لەو شوێنە جیاوازانەی کە لەپێشتردا باسمان کرد ئەوا پێویستی بە چارەسەری پزیشکی گرنگ دەبێت.

چارەسەری پزیشکی و ڕەچاوکردنی چارەسەری لە ماڵەوە چییە بۆ حاڵەتی گاوت؟
هەرکاتێک گاوت بەشێوەیەکی کەم بوو یان درەنگ دووبارە دەبویەوە و نەبوە هۆی دروستکردنی هیچ کێشەیەک ، ئەوا زۆرجار بەگۆڕینی شێوازی ژیان و خۆراک ، بەڵام ئەگەر حاڵەتەکە توونت بوو تەشەنەی کردبوو ئەوا بەم شێوازە چارەسەر نابێت و پێویستی بە وەرگرتنی چارەسەری پزیشکی دەبێت بۆ کەمکردنەوەی ڕێژەی یوریک ئەسید لەخوێندا.
ئەو دەرمانانەی کە بۆ چارەسەرکردنی گاوت بەکاردێن بەشێوەیەکی گشتی دابەش دەبێت بۆ یەک بۆ سێ لق ، ئەوانیش بریتین لەمانە:
-یەکەم: دەرمانەکانی کەمکردنەوەی یوریک ئەسید--Uric acid-lowering)
دووەم) Prophylactic medication: ئەو دەرمانانەن پەیوەندیان هەیە لەگەڵ دەرمانەکانی کەمکردنەوەی یوریک ئەسید بەشێوەیەک ڕێگری لە سەرهەڵدانەوەی دەگرن.
-سێیەم) Rescue medications: ئەم دەرمانانە بۆ کەمکردنەوەی ئازاری پەیوەندیدار بە گاوت بەکاردێت.(

دەرمانەکانی کەمکردنەوەی یوریک ئەسید-Uric acid-lowering)
medications)چارەسەری یەکەمی و سەرەتاییە بۆ حاڵەتی گاوت کە ڕەچاوبکرێت ، ئەم دەرمانانە ڕێژەی گشتی یوریک ئەسید لە لەش و سیرەمی خوێندا کەمدەکاتەوە ، لەزۆربەی نەخۆشەکاندا دەرمانەکانی کەمکردنەوەی یوریک ئەسید بە ئامانجی کەمکردنەوەی ڕێژەی یوریک ئەسیدی سیرەنی خوێنە بۆ خوار ٦ mg/dL،هەروەها ئەم دەرمانانە چارەسەری کاریگەرن بۆ کەمکردنەوەی قەبارەی ئەو گرێیەی کە دروستدەبێت . (tophi) نموونەی دەرمانەکانی کۆمەڵەی کەمکردنەوەی یوریک ئەسید بریتین لەمانە-:
- Allopurinol (zyloprim , aloprim)
- Febuxostat (Uloric)
- Probenecid
- Peglotecase (Krystexxa)
لەپاڵ ئەمانەدا دەرمانەکانی کۆمەڵەی دووەم Prophylactic medication بەنزیکەیی بەدرێژایی شەش مانگی یەکەم بەکاردیت لەگەل دەرمانەکانی

کۆمەڵەی یەکەم(ئەوانەی کە ڕێژەی یوریک ئەسید کەمدەکەنەوە) ئەمەش بەمەبەستی ڕێگری کردن لە سەرهەڵدانەوەی گاوت. لەبەرئەوەی هەر دەرمانێک یان هەر هۆکارێک ببێتە هۆی کەمکردن یان زیادکردنی یوریک ئەسید لەخوێندا ئەوا مەترسی ڕودانی نەخۆشی گاوتی لێدەکەوێتەوە ، دەرمانی Colcrys)Colchicine(وە هەریەکێک لە دەرمانەکانی گرووپی Non-steroidal anti-inflamatory drugdیان (NSAIDs)وەک دەرمانەکانی..

- indomethcin (indocin , indocin -SR)
- Diclofenac (Voltaren, Cataflam, Voltaren-XR , Cambia)
- Ibuprofen (Advil)
- Naproxen sodium (Aleve)

ئەم دەرمانانە زۆرجار وەک Prophylactic medications بەکاردەهێنرێن بۆ مەبەستی ڕێگریکردن لە سەرهەڵدانەوەی گاوت لەماوەی کەمبونەووی یوریک ئەسید، بە بەکارهێنانی هەریەکێک لەم دەرمانانە لەپاڵ هەریەکێک لە دەرمانەکانی کەمکردنەوەی یوریک ئەسید وەک Allopurinol یان Febuxostatیان Probenecid لەماوەی شەش مانگی یەکەمدا ئەوا مەترسی کەمتر دەبێت لە هێرشی گاوت لەو ماوەیەدا.
بەڵام دەرمانەکانی کۆمەڵەی دووەم بەکارناهێنرێت لەگەڵ دەرمانی Peglotecase (Krystexxa)کە لە کۆمەڵەی یەکەمدایە.

هەرچی کۆمەڵەی سێیەمی دەرمانەکانە Rescue medications بۆ کەمکردنەوەی ئازارە لەکاتی هێرسی توند و لەناکاوی گاوت بەکاردەهێنرێن ، هەردوو دەرمانەکانی Colcrys)Colchicin(وە کۆمەڵەی (NSAIDs) دەتوانرێت بەکاربهێنرێت بۆ کەمکردنەوەی ئازار و هەوکردنی پەیوەندیدار بە حاڵەتی گاوت.
هەروەها دەرمانەکانی کۆرتیکوستەرۆید (Corticosteroids) وەک نمونەی دەرمانەکانی ،، Prednisoneو methylprednisolone و prednisolone دەتوانرێت بەکاربهێنرێن لەکاتی هێرشی گاوت و سەرهەڵدانەوەی ، هەرچەندە دۆز و ڕێژەی بەکارهێنانی ستیرۆیدەکان سنورداره و هەڕەمەکی نییە ئەمەش لەبەر کاریگەری لاوەکی مەترسیداری ئەو دەرمانانە وەک لەدەستدان وونبونی ئێسک ، لەگەڵ ئەمەشدا دەرمانەکانی ستیرۆید یارمەتیدەر دەبێت بۆ کەسانێک کە نەتوانن دەرمانەکانی (NSAIDs) و Colchicin وەربگرن بەهەر هۆیەک بێت.

ئەگەر باسێکی کورتی چارەسەری ماڵەوە بکەین ئەوا خواردنەوەی بڕێکی زۆری ئاو یارمەتیدەر و سوودبەخش دەبێت ، ئەگەرچی بەکارهێنانی هەندێک دەرمان لە گروپی (NSAIDs) کە زۆرجار لە زۆر ماڵدا هەیە لەوانەیە یارمەتیدەر بێت بەڵام وا باشتر و سەلامەتترە کە بەکارهێنانی هەر جۆرە دەرمانێک تەنها لەژێر ڕێنمایی پزیشک بەکاربهێنرێت لەپێناو تەندروستی گشتی لەش ، چونکە هەندێک دەرمان بۆ کەسێک کە گورچیلەی باش ئیش نەکات یان برینی گەدەی هەبێت کاریگەری خراپ جێدەهێڵێت.

ئایا دەرمانەکانی نەخۆشی گاوت هیچ کاریگەرییەکی لاوەکییان هەیە ؟
لای زۆربەی خەڵک بەرگەگرتننێکی باش هەیە بەرامبەر کاریگەری دەرمانەکان ، بەڵام وەک هەموو دەرمانەکانی دیکە دەرمانەکانی نەخۆشی گاوت بێبەش نییە لە کاریگەری لاوەکی و نەرێنی ، کاریگەرییەکان بەم شێوەیەن:

*دەرمانی Allopurinol ئەگەرچی لای زۆربەی کەس کاریگەری لاوەکی درووست ناکات بەڵام لە هەندێ حاڵەتدا دەبێتە هۆی دروستبونی هەستیاری و دروستبونی پەڵە لای کەسی بەکارهێنەر.

*دەرمانی (Colchicin) Colcrys هەندێک جار دەبێتە هۆی هێڵنجدان و سکچوون ، وە لەهەندێ حاڵەتی دەگمەندا دەبێتە هۆی لاوازی ماسولکەکان و نائاسایی بوونی بڕی خوێن.

*دەرمانی Probenecid بەشێوەیەکی گشتی لای زۆربەی کەس ئاستەنگی دروست ناکات ، بەڵام نابێت ئەم دەرمانە بەکاربهێنرێت بۆ کەسێک کە بەردی گورچیلەی هەبێت بەهۆی نیشتنی یوریک ئەسید چونکە بەردی گورچیلەکە مەترسیدار دەکات.

*دەرمانی (Uloric) Febuxostat دەتوانێت ببێتە هۆی نائاسایی بوونی جگەر و هێڵنجدان و دروستبونی پەڵە.

*دەرمانەکانی گرووپی (NSAIDs) بەکارهێنانیان هۆکارە بۆ بێزاری گەدە و لە هەندێ حاڵەتی کەمیشدا بۆ دروستبونی برینی گەدە ، چاودێری کردنی جگەر و گورچیلەکان بەشێوەیەکی خوولی پێویستە لەکاتی بەکارهێنانی دەرمانەکانی ئەم گرووپە بۆ ماوەیەکی درێژخایەن.

*دەرمانی Krystexxa بەشێوەی دڵۆپێنراو لەڕێگەی کانولاوە دەدرێت بە نەخۆش ، کاریگەری لاوەکی مەترسیدار لای کەمترین کەس تۆماردەکرێت.

ئەو خواردنانە چین بۆ کەسێک کە نەخۆشی گاوتی هەبێت پێویستە لایببات لە سیستمی خۆراک؟

یوریک ئەسید دروستدەبێت کاتێک ئێمە خۆراک دەخۆین لەناو ئەو خۆراکەدا پرۆتینێک هەیە ناودەبرێت بە Purines کاتێک ئەم پرۆتینە تێکشکا و شیبویەوە ئەوا یوریک ئەسید درووستدەبێت ، بۆیە پارێزی کردن لە گاوت لەڕێگەی کەمتر بەکارهێنانی ئەو خۆراکانەی کە سەرچاوەی دەوڵەمەندن بۆ ئەم پرۆتینە ، ئەگەرچی دورکەوتنەوەی تەواو لەو خۆراکانە قورس و مەحاڵە چوونکە پرۆتینی Purinesبەشێکی سروشتییە لە زۆربەی ئەو خۆراکە تەندروستانەی ئێمە دەیخۆین.

لێرەدا چەند خاڵێکی پەیوەندیدار بە سیستمی خۆراکی باس دەکەین بۆ باشتربون و چارەسەربونی نەخۆشی گاوت-:

-نەخۆشی گاوت پەیوەندی ڕاستەوخۆی هەیە بە قەڵەویەوە ، بۆیە دابەزاندنی کێش یارمەتیدەرێکی باش دەبێت لە ڕزگاربونمان و خۆپاراستنمان لە نەخۆشی گاوت ، کێش دابەزاندنیش لەڕێگەی کەمکردنەوەی بڕی کالۆری لەژەمە خۆراکیەکانەوە دەبێت.

-ئەو خۆراکانەی کە بڕێکی کەم چەوری تێریان تێدایە.

-کەمکردنەوەی خۆراکی دەریایی و گۆشتی سوور.

-کەم بەکارهێنانی ئەو خۆراکە بەرهەمە شیرەمەنیانەی کە بڕێکی زۆر چەوریان تێدایە.

-خواردنەوەی بیرە و ماددە کهولییەکان مەترسی توشبوون بە گاوت زیاددەکات.

-لەیەکێک لە توێژینەوەکاندا باس لەوە دەکات کە خواردنی گێلاس بەڕێژەیی لە ٣٥% مەترسی توشبون بە گاوت کەمدەکاتەوە.

ئەو کێشەو حاڵەتانە چین کە بەهۆی نەخۆشی گاوتەوە ڕودەدەن؟

حاڵەتی درێژخایەن و چارەسەرنەکردنی گاوت مەترسی درووستدەکات لە تێکشکاندن و زیان بەرکەوتن بە جومگەکان ، وە کاتێک یوریک ئەسید لە گورچیلەکاندا کەڵەکە بوو و نیشت ئەوا دەبێتە هۆی دروستبوونی بەردی گورچیلە و ئەمەش هۆکارە بۆ کەمکردنەوەی ئیشی گورچیلەکان.

نیشتنی یوری ئەسید لە شانە نەرمەکاندا بەتایبەتی لەدەوروبەری جومگەکاندا هۆکارە بۆ دروستبوونی گرێ کەپێی دەوترێت Tophi کە لەوانەیە گەورە و ناشرین بێت.

□ئایا گاوت چەند دەخایەنێت؟
گاوت حاڵەتێکی درێژخایەنە ، ئەگەر چارەسەر نەکرێت و ئیهمال بکرێت ئەوا زوو زوو هەڵدەداتەوە و ئازار و بێزاریت بۆ دروستدەکات و لەوانەیە ببێتە هۆی تێکشکاندنی جومگەکان و چەندین حاڵەتی دیکەی نەخوازراو ، بەڵام خۆشبەختانە لایەنی چارەسەری گوونجاو بەردەستە بۆ ڕێگریکردن لە تەشەنەکردنی گاوت بۆیە لایەنی چارەسەری گرنگە و نابێت حاڵەتەکە پشت گوێ بخرێت.

□ئایا دەتوانین ڕێگری بکەین لەتوشبونمان بەنەخۆشی گاوت؟
ئەگەرچی هەندێک حاڵەتی نەخۆشی گاوت بە هۆکاری بۆماوەیی ڕودەدات کە لێرەدا ڕێگری کردن قورسە یان هەر مەحاڵە ، بەڵام هۆکارەکانی دیکەی گاوت وەک قەڵەوی و شێوازی خۆراک ئەمانە دەتوانین کۆنترۆڵیان بکەین بەڕەچاوکردنی ئەو خاڵانەی کە لە سەرەوە باسمان کرد.

□دواهەمین توێژینەوە چییە کە لەسەر نەخۆشی گاوت کراوە؟
توێژەران هەستاون بە جێبەجێکردن و بەکارهێنانی دەرمانێک بۆ بلۆککردنی نیشانەیەکی کیمیایی کە ناسراوە بە interleukin-1 بەمەبەستی چارەسەرکردن و ڕێگریکردن لە سەرهەڵدانەوەی گاوت بۆ ئەو کەسانەی کە کاریگەر و وەڵامدانەوەیان نییە بۆ چارەسەریەکانی دیکە ، (kineret) Anakinra و (Ilaris) canakinumab ئەو دوو دەرمانەن کە دەبنە هۆی بلۆککردنی نیشانەی کیمیاییinterleukin-1 ، ئەمانە ئێستا بەکاردێن بۆ چەندین حاڵەتی دیکەو لەپاڵیدا حاڵەتی گاوت.

باسکردنی ٧ گرووپە جیاوازەکانی ئازارشکێنەکان و میکانیزمی ئیشکردنیان و نمونەی دەرمانەکان..

ئازار شکێنەکانAnalgesics ::

ئازار شکێنەکان ئەو دەرمانانەن بەکاردەهێنرێن بۆ کەمکردنەوە و هێورکردنەوەی ئازار ، هەروەها ئازار شکێنەکان ناودەبرێن بە کوژەری ئازار (Painkiller)، بەشێوەیەکی گشتی مەبەست لە دەستەواژەی Analgesics بریتییە لە هێورکردنەوەی ئازار بەبێ ئەوەی ببێتە هۆی خەواندن و لەهۆشچونی نەخۆش.

بەشێکی زۆر لە دەرمانە جیاوازەکان پێکهاتەیەی هێورکەرەوەیان تێدایە ، دوو لە گرووبە هەرە باوەکانی ئازارشکێن بریتین لە گرووپەکانی non steroidal anti-inflamatory drugsیان (NSAIDs) وە گرووپی دووەم بریتییە لە (Opioids)یان (narcotics) ، بەڵام گرووپی زیاتر هەن کە ئەم دووانە باوترینیانن.

ئازارشکێنەکان بۆچی بەکاردێن؟

ئازارشکێنەکان بەکاردێت بۆ کەمکردنەوەی ئازاری پەیوەندیدار بە کۆمەڵێکی جیاواز لە نەخۆشی و تێکچوونەکان ، وەک ئازاری ئەم حاڵەتانە:-

-هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە.
-شێرپەنجە.
-نەخۆشییەکانی زراو.
-نەخۆشییەکانی ڕێڕەوی هەرس.
-ئازاری سوڕی مانگانە.
-سەرئێشە.
-شەقیقە.
-نەخۆشی ڕەقبون و ووشکبونەوەی هەستەدەمارەکان.
-نەخۆشییە دەمارییەکان.
-ئازاری ددان.
-کاتی نەشتەرگەری.
-هەوکردنی جومگەی ڕوماتیزمی.
-ڕودانی حادسە و زەبر بەرکەوتن.

...وه چەندین حاڵەتی دیکە....
بەڵام گرنگە تێبینی ئەوە بکەین کە هەموو جۆرە ئازارشکێنەکان بۆ هەموو حاڵەتەکان گونجاو نییە.

جیاوازی چییە لەنێوان ئازارشکێنە جیاوازەکان؟
ئازارشکێنەکان جیاوازن بەپێی جیاوازی میکانیزمی ئیشکردنیان وە بەهێزی هەریەکێکیان ، هەروەها جیاوازن بەپێی جیاوازی هەریەکێک لە دەرمانە ئازارشکێنەکان بەو قۆناغانەی کە بەسەر دەرماندا دێت لەلەشماندا وەک قۆناغەکانی مژینی دەرمانەکە ، دابەشبوونی، میتابۆلیزم و شیبونەوەی دەرمانەکە و کردنەدەرەوەی دەرمانەکە بۆ دەرەوەی لەش ، تەنانەت دەرمانەکانی یەک گرووپیش دەکرێت جیاوازبن لەڕوی بەهێزی و چۆنێتی وەرگرتنی دەرمانەکە وەک لەڕێگەی دەم بێت یان دەرزی یان بەشێوەکانی دیکە..

ئەمانەی خوارەوە حەوت کۆمەڵەی جیاوازی ئازارشکێنەکانن کەدواتر بە ووردی باسی هەر کۆمەڵەیەکیان دەکەین بە جیا ، لەگەڵ نمونەی دەرمانەکانیان :-

- Analgesic combinations (includes narcotic analgesic combinations).
- Antimigraine agents.
- Cox-2 inhibitors
- Miscellanous analgesics
- Narcotic analgesics
- Nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs)
- Salicylates

گرووپی یەکەم:
Analgesic combinations (includes narcotic analgesic combinations).
پێکدێت لەو ئازارشکێنانەی کە کەلەگەڵ ئازارشکێنێکی دیکە تێکەڵ دەکرێت یان لەگەڵ هەر ماددەیەکی دیکە کە کاریگەری ئازارشکێنی دروست بکات وەک کافایین ، نمونەی دەرمانەکانی ئەم گرووپە بریتین لەمانە:-

acetaminophen + aspirin (Buffered)
بەکاردەهێنرێت بۆ ئازاری کەم و تــا.
acetaminophen + aspirin + caffeine
ئەسیتامینۆفین کەمکەرەوەی ئازار و تـایە ، ئەوسپرین لە گرووپی دەرمانێکە کە ناسراوە بە salicylates شێوازی ئیشکردنی بەشێوەیەکە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئەو ماددانەی کە دەبێتە هۆی ئازار و تا و هەوکردن ، وە کافایین بزوێنەری سیستمی ناوەندە کۆئەندامی دەمارە لەڕێگەی حەسانەوە و کەمکردنەوەی گرژبونی ماسولکەکانی لوولە خوێنەکان لەپێناو پێداڕۆشتنی باشتری خوێن.
بەشێوەیەکی گشتی acetaminophen + aspirin + caffeine بەکاردێت بۆ کەمکردنەوەی ئازاری پەشۆکاوی سەر ، سەرئێشەی شەقیقە ، ئازاری ماسولکە و ئازاری هەوکردنی جومگە ....هتد..
ئەسپرین بەکارنەهێنیت بۆ حاڵەتەکانی دڵ و لولەکانی خوێن ، تەنها لەکاتێکدا نەبێت دکتۆر ڕێنماییت پێبدات.
ئەم دەرمانە بەکارمەهێنە بۆ منداڵ و تەمەنی بچووک بەمەبەستی کەمکردنەوەی تا یان کەمکردنەوەی نیشانەکانی هەڵەمەت ، چوونکە لە هەندێ حاڵەتدا مەترسیدارە بۆسەر منداڵ.
هەرگیز لەو ڕێژە زیاتر بەکارمەهێنە کە پزیشک دیاریکردوە چونکە زیادەڕەوی کردن لە بەکارهێنانی بەتایبەت ئەسیتامینۆفین یان پاراسیتامۆل زیان بە جگەر دەگەیەنێت.
بەزوویی پزیشک ئاگادار بکەرەوە ئەگەر ئەم حاڵەتانە ڕویدا لەماوەی بەکارهێنانی ئەم دەرمانە:
هێڵنجدان ، ئازاری بەشی سەرەوەی گەدە ، تاریکبونی ڕەنگی میز ، کەمبونی ئارەزوی خواردن ، گۆڕانی ڕەنگی پیسایی بۆ شێوە قوڕی، یان زەردوویی (زەردبونی پێست و چاو.(
ئەسپرین لەوانەیە ببێتە هۆی خوێنبەربونی گەدە و ڕیخۆڵە ، بۆیە هەرکات نیشانەکانی ڕودانی ئەم حاڵەتەت بەدی کرد پزیشک ئاگادار بکەرەوە ، نیشانەکان بریتین لەمانە-:
پیسایی خوێنی پێوەبێت ، ڕشانەوە ڕەنگی قاوە بێت یان خوێناوی بێت.
هەروەها لە هەندێ حاڵەتی دەگمەندا ئەسیتامینۆفین دەبێتە هۆی کاردانەوەی توندی پێست ، بۆیە هەرکات پەڵە و هەستیاری دروستبوو لەکاتی بەکارهێنانی

ئەوا بوەستە لە بەکارهێنانی و پزیشک ئاگادار بکەرەوە.

نموونەی دەرمانەکانی دیکەی ئەم کۆمەڵەیە بریتین لەمانە-:
acetaminophen + butalbital
acetaminophen + butalbital + caffeine
acetaminophen + caffeine
acetaminophen + caffeine + magnesium salicylate
acetaminophen + diphenhydramine
acetaminophen + phenyltoloxamine

گرووپی دووەم Antimigraine agents :
دەرمانەکانی ئەم گرووپەی ئازارشکێن بەکاردەهێنرێن بۆ کەمکردنەوەی ئازاری سەرئێشەی شەقیقە ، چەند کۆمەڵەیەکی جیاواز هەن کە ئازاری شەقیقە کەمدەکەنەوە لەوانە ، ergots, triptans, NSAIDs .
هەندێک لە دەرمانەکانی ئەم گرووپە کافایینی لەگەڵدایە لەپێکهاتەی دەرمانەکە ئەمەش کاریگەری ئازارشکێنەکە زیاتر دەکات ، نمونەی دەرمانەکانی ئەم گرووپە بریتین لەمانە-:
almotriptan (axert)
ئەم دەرمانە دەبێتە هۆی تەسکبونەوەی لوولەخوێنەکانی دەوروبەری مێشک ، هەروەها ئەم دەرمانە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئەو ماددانەی کە لەلەشدا دەبنە هۆی وروژاندنی سەرئێشە و هێڵنجدان و هەستیاربوون بە ڕوناکی و دەنگ و نیشانەکانی دیکەی شەقیقە.
ئەم دەرمانە بەکاردێت بۆکەسێکی پێگەشتوو یان هەرزەکار کە بەلایەنی کەمەوە تەمەنی لە ١٢ ساڵ کەمتر نەبێت ، دەرمانی almotriptan تەنها چارەسەری ئەو سەرئێشەیە دەکات کە پێشتر هەبووە وڕویداوە ، وە ئەم دەرمانە تەنها پەیوەستە بە ئازاری سەر کە پەیوەندیداربێت بە شەقیقە ناکرێت بۆ هەموو جۆرەکانی سەرئێشە بەکاربهێنرێت.
چەند تێبینییەکی گرنگ:
ئەم دەرمانە almotriptan نابێت بەکاربهێنرێت بۆ کەسێک کە بەرزی پەستانی خوێنی کۆنترۆڵ نەکرابێت ،یان کێشەی دڵی هەبێت و پێشتر تووشی جەڵدەی دڵ و مێشک بوبێتەوە ، یان ئەگەر کێشەی لە سوڕی خوێندا هەبێت و هۆکار بێت بۆ

کەمبونی خوێنی دابینکراو بۆ لەش.
ئەم دەرمانە بەکارمەهێنە لەماوەی ٢٤ کاتژمێر لە پێش یان لەدوای بەکارهێنانی هەرجۆرە دەرمانێکی دیکەی شەقیقە.
-بوەستە لەبەکارهێنانی ئەم دەرمانە و بەزوویی کەسی پسپۆڕ ئاگادار بکەرەوە ئەگەر ئەم نیشانانەت تێدا دەرکەوت: (ئازاری سنگ و دروستبونی پەستان ، بڵاوبونەوەی ئازارەکە بۆ شان و لای شەویلگە ، هێڵنجدان و ئارەقکردنەوە , وە ئەگەر هەستت بە سەرگێژخواردن کرد.
دەرمانێکی دیکەی ئەم گرووپە بریتییە لە:
 Eletriptan (Relpax)
میکانیزم و کاریگەری بەنزیکەیی بەهەمان شێوەی دەرمانی سەرەوەیە.
ergotamine (Ergomar)
ergotamine + caffeine (Cafergot)
ئەم دەرمانەش ergotamine + caffeine بۆ شەقیقە بەکاردێت بەڵام نابێت ئافرەتی دووگیان بەکاریبهێنێت چوونکە کاریگەری خراپ دروستدەکات بۆسەر کۆرپەلە ، بەهەمان شێوەی دەرمانەکانی دیکە ئەگەر نەخۆشییەکانی دڵ و بەرزی پەستانی خوێن و نەخۆشی جگەرت هەبوو ئەوا بەکاری مەهێنە.
ئەمەش نمونەی چەند دەرمانێکی دیکەی ئەم گرووپە:
frovatriptan(Frova)
naratriptan (Amerge)
rizatriptan (Maxalt)
sumatriptan injection (Imitrex)
sumatriptan + naproxen (Treximet)
zolmitriptan (Zomig)

ئاگاداربن بەکارهێنانی هەرجۆرە دەرمانێک پێویستە لەژێر ڕێنمایی و چاودێری پزیشک بێت.

گرووپی سێیەمی ئازارشکێنەکان بریتییە لە Cox-2 inhibitors ، لێرەدا باسی میکانیزمی ئیشکردنی ئەم گروپەی دەرمان دەکەین لەگەڵ نمونەی دەرمانەکانی:
بەشێوەیەکی گشتی Cox-2 inhibitors جۆرێکە لە-Nonsteroidal anti-inflammatory drugیان , (NSAID) بەشێوەیەکی تایبەتی دەبێتە هۆی

بلۆککردنی ئەنزیمی Cox-2 ، فرمانی ئەم ئەنزیمە بریتییە لە دەردانی پرۆستاگلاندین لەکاتی هەوکردن یان لەکاتی زیان بەرکەوتن و برینداربونی لەشمان.
نمونەی دەرمانەکانی ئەم گروپە بریتین لەمانە-:
Celecoxib (Celebrex)
دەرمانی **Celecoxib** بریتییە لە **NSAIDs** ، ئیشدەکات لەڕێگەی کەمکردنەوەی ئەو هۆرمۆنەی کە دەبێتە هۆی هەوکردن و ئازار لە لەشدا. ئەم دەرمانە بەکاردەهێنرێت بۆ چارەسەری ئازار یان هەوکردن بە هۆکاری چەند حاڵەتێک لەوانە ، هەوکردنی جومگە ، ئازاری سوڕی مانگانە ,هەروەها بەکاردێت بۆ هەوکردنی جومگەی ڕوماتیزمی لە هەرزەکاراندا ، ...
ئاگاداربە ئەم دەرمانە مەترسی ڕوودانی جەڵدەی دڵ و جەڵدەی مێشکی لێدەکرێت بەتایبەت ئەگەر بۆ ماوەیەکی درێژخایەن و بە دۆزێکی زۆر وەربگیرێت یان بۆ ئەو کەسانەی کە خۆیان نەخۆشی دڵیان هەیە ، هەروەها هەرگیز ئەم دەرمانە بەکارمەهێنە لەپێش یان لەدوای ئەنجامدانی نەشتەرگەری گۆڕینی لوولە خوێنەکانی دڵ.
هەروەها ئەم دەرمانە ئەگەری ئەوەی هەیە ببێتە هۆی خوێنبەربونی گەدە و ڕیخۆڵە بەتایبەت لە کەسانی بەتەمەندا ، بۆیە ئەگەر خوێنبەربونت هەبوو لە گەدە و ڕیخۆڵەدا ئەوا هەرگیز ئەم دەرمانە بەکارمەهێنە ، بۆیە پێویستە هەرکات ئەم دەرمانەت بەکارهێنا پزیشک ئاگادار بکەرەوە لەهەریەکێک لەم حاڵەتانە ئەگەر هەبوو-:
-نەخۆشی دڵ ، بەرزی پەستانی خوێن ، بەرزی ڕێژەی کۆلیسترۆل ، شەکرە ، یان ئەگەر جگەرەکێش بویت.
-پێشتر توشی برینی گەدە و ڕیخۆڵە بوبیت.
-نەخۆشی جگەر و گورچیلەکانت هەبێت ، ..
بۆیە پێویستە بەکارهێنانی هەرجۆرە دەرمانێک لەژێر ڕێنمایی پزیشک بێت بۆئەوەی دووربین لە لێکەوتە مەترسیدارەکانی وە هەرگیز بڕی زیاتر و بۆماوەیەکی درێژتر بەکاری مەهێنە.
نمونەی دەرمانی دیکەی ئەم گروپە.**rofecoxib** :

گرووپی چوارەمی ئازارشکێنەکان و باسکردنی دەرمانی**Acetaminophen**
گرووپی چوارەمی ئازارشکێنەکان بریتییە لە**Miscellaneous analgesics**

دەرمانەکانی ئەم گرووپە چەندین ڕێگای بێ هاوتاێ هەیە بۆ ئیشکردنیان , بۆ نموونە دەرمانی ئەسیتامینۆفین ئیش دەکات لەسەر ئەنزیمی COX یان cyclo-oxygenaseبەڵام بەڕێگایەکی جیاوازتر لە گروپی. NSAIDs
یەکێک لە دەرمانەکانی ئەم گروپە بریتییە لە Acetaminophen یان Paracetamol : ئەم دەرمانە بەکاردێت بۆ کەمکردنەوەی ئازار و کەمکردنەوەی تــا ، ئەم دەرمانە بەکاردەهێنرێت بۆ چارەسەرکردنی چەندین حاڵەت لەوانە : سەرئێشە ، ئازاری ماسولکە ، هەوکردنی جومگە ، ئازاری پشت ، ئازاری ددان ، هەڵامەت ، تــا.
چەند زانیاریەکی گرنگ لەسەر ئەم دەرمانە:
پێویستە ئەم دەرمانە Acetaminophen بەکارنەهێنرێت ئەگەر نەخۆشی جگەرت هەبێت ، ئەگەر بەدۆزێکی زۆر و ڕێژەیەکی زۆر بەکاربهێنرێت ئەوا زیانی مەترسیدارت دەبێت بۆ جگەر و هۆکاردەبێت بۆ دروستبونی مەترسی لەسەر ژیان.
ڕێژەی بەکارهێنانی ئەم دەرمانە پێویستە لەژێر ڕێنمایی پزیشک بێت بەڕەچاوکردنی تەمەن و کێشی نەخۆش و تەندروستی کەسەکە.
ئەگەر ئەم نیشانانەت تێدا دەرکەوت لەماوەی بەکارهێنانی ئەم دەرمانە ئەوا پزیشک ئاگادار بکەرەوە:
هێڵنجدان ، ئازاری بەشی سەرەوەی گەدە، خوران ، نەمانی ئارەزوی خواردن ، تاریکبونی میز ، گۆڕانی ڕەنگی پیسایی ، زەردبونی پێست و چاو ..

ئەو نیشانانەی کە دەردەکەون ئەگەر دۆزێکی زۆر لەم دەرمانە بەکاربهێنرێت ، بریتین لەمانە:
-سکچون ، زیادبونی ئارەقکردنەوە ، کەمبونی ئارەزوی خواردن ، هێڵنجدان و ڕشانەوە ، گرژبون و ئازاری گەدە ،ئاوسان و ئازار لەبەشی سەرەوەی سک و ناوچەی گەدە.
دەرمانی Acetaminophen بەم هێز و قوەتانە هەیە:
160 mg; 80 mg/0.8 mL; 160 mg/5 mL; 500 mg; 650 mg; 80 mg; 325 mg; 500 mg/15 mL; 120 mg; 120 mg/5 mL; 80 mg/5 mL; 10 mg/mL; 650 mg/25 mL; 80 mg/mL; 500 mg/5 mL; 48 mg/mL
بۆ مەبەستی بەکارهێنان و هەڵبژاردنی شێوازەکان و جرعەی ئەم دەرمانە پشت

دەبەسترێت بە مەبەستی بەکارهێنانی واتە ئەگەر بۆ کەمکردنەوەی ئازار بەکاربهێنرێت جیاوازە وەک لەوەی بۆ کەمکردنەوەی تا بەکاربهێنرێت وە بەپێی تەمەنەکان دەگۆڕێت ڕێژەی بەکارهێنانی ، لێرەدا ئێمە بەپێویستی نازانین باسی ئەو ووردەکاریە بکەین چونکە بەکارهێنانی هەر دەرمانێک لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازە و پێویستە لەژێر ڕێنمایی پزیشک بەکاربهێنرێت.

دەرمانێکی دیکەی گرووپی چوارەمی ئازارشکێنەکان بریتییە لە
Ziconotide (Prialt)
ئەم دەرمانە **non-narcotic analgesic** واتە ئازارشکێنێکی سڕکەر و مخدر نییە ،ئیش دەکات لەڕێگەی بلۆککردنی دەماری ئازارە ڕاگەیاندن بۆ مێشک ،بەکاردەهێنرێت بۆ چارەسەری ئازاری توند و درێژخایەن بۆ ئەو حاڵەتانەی کە کاردانەوەیان نییە بەرامبەر ئازارشکێنە ستاندەرەکانی دیکە.
نابێت ئەم دەرمانە بەکاربهێنرێت ئەگەر خوێنبەربوونت کۆنترۆڵنەکراو بوو یان کێشەی مەیینی خوێنت هەبوو ، هەروەها لەکاتی بونی هەستیاری بەم دەرمانە نابێت بەکاربهێنرێت ، هەندێک جار کاریگەری دەروونی خراپ ڕودەدات لەدوای بەکارهێنانی ئەم دەرمانە و لەوانەیە زیان بە سیستمی دەماری بگەیەنێت ،وە لە ڕێگەی **infusion pump** بەکاردەهێنرێت نابێت ڕاستەوخۆ بدرێت لە لوولەی خوێن.
ئەم دەرمانە و سەرجەم دەرمانەکانی دیکە پێویستە لەژێر ڕێنمایی پزیشک بەکاربهێنرێت ، نابێت هەڕەمەکی و خۆویستانە هیچ دەرمانێک بەکاربهێنرێت چونکە کاریگەری خراپ جێدەهێڵێت لەسەر تەندروستیمان.

گرووپی پێنجەم لە ئازارشکێنەکان
Narcotic analgesics
ئەم گرووپەی دەرمانی ئازارشکێنەکان ئیش دەکات لەڕێگەی پێکەوەبەستنی بە وەرگری **Opioid** ، سیستمی **Opioid** کۆنترۆڵی ئازار دەکات ، سەرەکیترین وەرگر لەسیستمی **Opioid** کە ئەم دەرمانانەی پێوە باند دەبێت بریتییە لە وەرگری. **mu**
نمونەی دەرمانەکانی ئەم گرووپە بریتین لەمانە:
Alfentanil
ئەم دەرمانە زۆرجار لەکاتی نەشتەرگەری بەکاردێت بۆ دانانی کاریگەری زیاتری

خەواندن بە نەخۆش و کەمکردنەوەی ئازار بەتایبەت لەماوەی نەشتەرگەری.

ئاگاداربە پزیشک ئاگادار بکەرەوە ئەگەر هەستیاریت هەبوو بەم دەرمانە ، یان ئەگەر کێشەی هەناسەدانت هەبوو وەک نەخۆشی ڕەبۆ ، هەروەها ئەگەر بەکارهێنەری هەریەکێک لەم دەرمانانە بویت پزیشک ئاگادار بکەرەوە Buprenorphine، butorphanol، nalbuphine، pentazocine، هەروەها ئەگەر بەکارهێنەری دەرمانەکانی نەخۆشی پارکینسن بوویت وەک selegiline، rasagilin، لەماوەی ١٤ ڕۆژ لە وەرگرتنی ئەم دەرمانانە ئەگەر Alfentanilبەکاربهێنیت ئەوا مەترسی دروستبونی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن هەیە بەشێوەیەکی خراپ.

دەرمانێکی دیکەی ئەم گرووپە بریتییە لە Fentanyl Injection یان Sublimazeئەم دەرمانەش opioid واتە هێورکەرەوە یان Narcotic واتە دەرمانی مخدر ، Fentanylوەک بەشێک لە دەرمانەکانی سڕکردن (بەنج) بەکاردەهێنرێت بۆ کەمکردنەوەی ئازار لەماوەی نەشتەرگەری و لەدوای نەشتەرگەری . بەهەمان شێوەی سەرجەم دەرمانەکانی دیکە لەکاتی هەستیاری بەم دەرمانە نابێت بەکاربهێنرێت یان ئەگەر لە مندالْدا شینبونەوەی پێست و لێوت بینی یان هەناسە کورتی ناڕێکبونی لێدانی دڵ ڕویدا لەدوای وەرگرتنی فینتانیل. پزیشک ئاگاداربکەرەوە لەپێش بەکارهێنانی ئەم دەرمانە ئەگەر هەرکێشەیەکی تەنگەنەفەسیت هەبوو ، یان نەخۆشی جگەر و گورچیلەکان.
هەندێک لە دەرمانەکانی دیکەی ئەم گرووپە بریتین لەمانە-:

buprenorphine (Belbuca)
butorphanol
codeine
hydrocodone (Hysingla ER)
hydromorphone (Dilaudid)
levorphanol (Levo-Dromoran)
morphine (Arymo ER)
oxycodone (Oxaydo)
tramadol (Conzip)

گرووپی شەشەمی ئازارشکێنەکان

Nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs)

بەشێوەیەکی سەرەکی میکانیزمی ئازارشکاندنی دەرمانەکانی ئەم گرووپە لەسەر بنچینەی ڕێگریکردنە لە ئەنزیمی دروستکردنی پرۆستاگلاندین ، هەرچۆنێک بێت دەرمانەکانی ئەم گرووپە بۆمەبەستی ئازارشکێن تەنها بەم میکانیزمە کارناکەن بەلکو بە جۆرەها میکانیزمی ناوەندی و دەرەکی کاردەکەن ، لە ئێستادا زانراوە کە دوو پێکهاتەی ڕوون هەیە لە ئەنزیمی Cyclo-oxygenase enzyme ئەوانیش بریتین لە COX-1 و. COX-2
ئەنزیمی COX-1 بنچینەیەکی سەرەکی خانەکانە ، بەڵام COX-2 دروستدەبێت لە خانە هەوکردووەکاندا.
ڕێگری کردن لە چالاکی COX-2 باوترین کاریگەری دەرمانەکانی ئەم گروپەیە بۆ ئازارشکێنێکی مامناوەندی ، لەگەڵ ئەمەشدا ڕێگریکردن لە COX-1 و COX-2لەلایەن دەرمانەکانی NSAIDs زیاتر کاریگەرییە لاوەکییەکان دروستدەکات.

نموونەی دەرمانەکانی ئەم گرووپە بریتین لەمانە-:

flurbiprofen (Ansaid)
ketorolac (Sprix)
ketoprofen (Orudis)
tolmetin (Tolectin DS)
aspirin (Bayer , Aspiritabs)

ibuprofen (Advil)
naproxen (Aleve)

indomethacin (Indocin)
sulindac (Clinoril)
piroxicam (Feldene)
mefenamic acid (Ponstel)
meloxicam (Mobic)

diclofenac (Cataflam , Voltaren)
celecoxib (Celebrex)
etodolac (Lodine)

یەکێک لە دەرمانەکان بریتییە لە ئەسپرین aspirin ، ئەسپرین بەکاردێت بۆ چارەسەرکردنی ئازار ، کەمکردنەوەی هەوکردن یان تــا.
هەندێک جار ئەسپرین بەکاردەهێنرێت بۆ چارەسەرکردن یان ڕێگریکردن لە جەڵدەی دڵ و جەڵدەی مێشک یان ئازاری سنگ بەهۆکاری زەبحە angina , ئەمەش بەتایبەت کاتێک بەهۆکاری مەیینی خوێن لە لوولە خوێنەکاندا ئەو حاڵەتانە ڕوویاندابێت. بەڵام ئەگەر بۆ ئەم مەبەستانە بەکارهێنرا ئەوا تەنها لەژێر ڕێنمایی و چاودێری پزیشک بەکاربهێنرێت باشترە.

پێویستە ئەسپرین بەکارنەهێنرێت ئەگەر نەخۆشی خوێنبەربوونت هەبوو ، یان لەڕابردودا خوێنبەربونی گەدە و ڕیخۆڵەکان ڕویاندابێت.یان ئەگەر هەستیاریت بە دەرمانەکانی NSAIDs هەبێت ، وە نابێت بۆ منداڵ بەکاربهێنرێت بە مەبەستی کەمکردنەوەی تا و هەوکردن لەکاتی هەڵامەت و سەرمابوون....

گرووپی حەوتەمی ئازارشکێنەکانSalicylates ::

ئەم ماددەیە بە سروشتی هەیە لە هەندێک ڕووەکدا وەک دار بی یان چنار ،...هتد ، یان دادەڕێژرێت و دروستدەکرێت لە salicylic acid. هەموو دەرمانەکانی ئەم گرووپە کاریگەری ئازارشکێنیان نییە ، بەڵکو هەندێکیان بەکاردەهێنرێن وەک خۆراک پارێز یان پاککەرەوە.
لە کاریگەریان بۆ کەمکردنەوە ئازار زیاتر وەک گرووپی NSAIDs ئیش دەکەن.

نمونەی دەرمانەکانی ئەم گرووپە-:
diflunisal (Dolobid)
magnesium salicylate (Doan’s Pills)
salsalate (Disalcid , Salsitab)
aspirin (Aspiritab)

به هیوای سوود .....

Medical information Home



